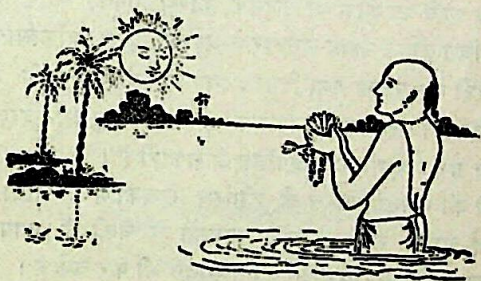
शिवगोविन्द त्रिपाठी

सूर्य चिकित्सा

रंगीन कांच की बोतलों में भरा पानी कुछ देर धूप में रख देने से चमत्कारी औषधि बन जाता है। इस पानी से अनेकों रोगो का इलाज करने की हजारो रोगियों पर आजमाई हुई विधियां।

वर्ल्ड बुक कम्पनी दिल्ली-6

लेखक का परिचय

कविराज शिवगोविन्द त्रिपाठी जी का जन्म 24-6-1930 ई० को ग्राम मुन्द्रासन, जिला सीतापुर, उ० प्र० में हुआ था। आपने एम० ए० करने के अतिरिक्त आयुर्वेदाचार्य तथा आयुर्वेद रत्न परीक्षाएं अच्छे अंकों से पास की थीं। इसके पश्चात् आप चिकित्सा कार्य में संलग्न हो गए तथा कुछ समय पश्चात् एक उच्चकोटि के आयुर्वेद प्रतिष्ठान में औषधि निर्माणशाला के अध्यक्ष रहे। त्रिपाठी जी को प्रारम्भ से ही औषधीय वनस्पतियों की खोज तथा आयुर्वेद चिकित्सा में नए-नए प्रयोग करने का शौक था जिसके कारण आपकी कीर्ति दूर-दूर फैल गई। इससे प्रभावित होकर राज्य सरकार ने आपको जिला चिकित्सालय परामर्श दात्रि समिति खीरी का सदस्य वना दिया। आप भारत सरकार के मंत्रालयों में कई वर्षों तक विभिन्न पदों पर राजपत्रित अधिकारी रहे और आजकल रेलवे मंत्रालय में उच्च प्रथम श्रेणी के राजपत्रित अधिकारी हैं।

त्रिपाठी जी की गणना भारत के शीर्षस्थ लेखकों में की जाती है। आपकी लिखी कई पुस्तकें भारत सरकार द्वारा पुरस्कृत हो चुकी हैं। आप स्वास्थ्य व चिकित्सा विषयक कई पत्र-पत्रिकाओं का सम्पादन भी कर चुके हैं।

वर्ल्ड वुक कम्पनी से आपकी लिखी एक अन्य सचित्र पुस्तक '55 चमत्कारी जड़ी वूटियां' प्रकाशित हुई है जिसे आयुर्वेद चिकित्सा जगत में वहुत सम्मान की दृष्टि से देखा जाता है।

सूर्य चिकित्सा

रंगीन कांच की बोतलों में भरा पानी कुछ देर धूप में रख देने से चमत्कारी औषधि बन जाता है। इस पानी से अनेकों रोगों का इलाज करने की हजारों रोगियों पर आजमाई हुई विधियां।

कविराज शिवगोविन्द त्रिपाठी
एम० ए०, आयुर्वेदाचार्य

बर्ल्ड बुक कं०
4531-दाई वाड़ा, नई सड़क, दिल्ली-6

ग्रन्थांक 42

सम्पादन तथा निर्देशन
डा० कालीचरन गुप्ता

●

●

द्वितीय संस्करण : 1986

●

मूल्य : 6.00 रुपये

●

प्रकाशक :
वर्ल्ड बुक कम्पनी
4531-दाईवाड़ा, नई सड़क, दिल्ली-6

●

मुद्रक :
नवनीत प्रिण्टर्स, शाहदरा दिल्ली-110032

अपनी बात

सूर्य किरणोपचार(क्रोमोपैथी) कोई नई चिकित्सा पद्धति अथवा अन्धविश्वास जन्य उपचार विद्या नहीं है। वस्तुतः यह एक प्रकृतिप्रदत्त इलाज का ऐसा वैज्ञानिक तरीका है जो परम उपयोगी तथा सर्व सुलभ है और बिना आर्थिक व्यय के सर्वत्र उपलब्ध हो सकता है। हमारे पूर्वज, प्राचीन ऋषि-मुनि सूर्य किरणों की इस विशेषता को भली प्रकार जानते समझते थे। वेद-उपनिषद् तथा अन्य प्राचीन ग्रंथों में सूर्य रश्मियों की रोग-निवारक शक्ति का वर्णन मिलता है। महती विशेषता के कारण ही ऋगवेद में बताया गया है कि "सूर्यात्मा जगतस्तस्थुपश्च" अर्थात् सूर्य समस्त स्थावर-जंगम जगत की आत्मा है। हम अपने दैनिक जीवन में इस बात को बखूबी आजमा भी सकते हैं।

जो व्यक्ति बड़े-बड़े शहरों के निर्धूप मकानों या ऐसे स्थानों में रहते हैं जहां सूर्य किरणें नहीं पहुंचतीं वे अस्वस्थ-दुर्बल व क्षीण हो जाते हैं, उनमें रोगावरोधक शक्ति कम हो जाती है और जुकाम, खांसी या तपेदिक जैसे रोग उन्हें जल्दी ही लग जाते हैं। व्यक्ति ही क्यों पेड़-पौधोंको भी सूर्य-प्रकाश की अत्यन्त आवश्यकता रहती है, छाया में ये बढ़ या पनप नहीं पाते हैं, उनमें फल-फूल नहीं आते या कम आते हैं अथवा अत्यन्त क्षीणकाय आते हैं। अंग्रेजी की एक कहावत बड़ी ही सार्थक है—"Where the sun does not enter, the doctor must" अर्थात् जहां सूर्य नहीं पहुंचता वहां डाक्टर तो जाएगा ही।

किन्तु सूर्य रश्मियों की रोगावरोधक तथा रोग निवारक क्षमता के ज्ञान की जड़ें अतीत भारत में होने पर भी इसका स्पष्ट अंकुरण यहां नहीं दिखाई पड़ता है। यह पद्धति विकसित हुई विदेशों में। कुछ अमेरिकी विद्वान डाक्टरों ने इस बात का अनुसंधान किया कि अगर विभिन्न रंगों वाली कांच की बोतलों में शुद्ध जल भर कर धूप में तपा लिया जाए तो वह औषधि सरीखा गुणकारी और रोग निवारक बन जाता है। अलग-अलग रंगों की बोतलों में भरा हुआ जल सूर्य रश्मियों में तपने

के वाद विभिन्न प्रभाव वाला वन जाता है। इस तथ्य और विद्या के आदि आविष्कर्त्ता डाक्टर पंलिझन होन थे। उन्होंने अपने अनुभवों पर आधारित एक पुस्तक भी लिखी—"आसमानी रंग और सूर्य का प्रकाश।"

प्रारम्भ में इस विद्या की काफी आलोचना की गई लेकिन सफल परिणामों को देखते हुए लोग इसकी ओर आकृष्ट होने लगे। फिर तो अनेक चिकित्सकों ने सूर्य रश्मियों की रोगनिवारक क्षमता पर खोजबीन की। इनमें डाक्टर पेनस्काट, डाक्टर रावर्ट वोहलैण्ड तथा डाक्टर एडविन वेविट आदि विशेष उल्लेखनीय हैं। शनैः शनैः यह विद्या फ्रांस; इंग्लैण्ड आदि देशों में भी फैली। इसके द्वारा अनेक सरल व कठिन रोगों की चिकित्सा की गई और उसमें वहुत अच्छी सफलता प्राप्त हुई।

सरल, सुलभ और सस्ती प्रणाली होने के कारण चिकित्सकों के साथ-साथ जनमानस का रुझान इस ओर वरावर वढ़ता जा रहा है। अव तो सूर्य रश्मियों से सिंचित जल के अलावा, दुग्ध, शर्करा, उससे बनी गोलियां, घृत, तैल आदि तथा विभिन्न रंगों वाले शीशों के माध्यम से शरीर के अंगों पर डाला गया सूर्य का प्रकाश चिकित्सा में प्रयुक्त होने लगे हैं।

इस देश की पुरानी परम्परा सूर्य रश्मि चिकित्सा प्रणाली ने अव पुनः यहां के मनीषियों-चिकित्साविदों तथा नागरिकों का ध्यान आकर्षित कर लिया है। इस पर अनेक चिकित्सा-पुस्तकें भी लिखी गई हैं। आयुर्वेद, प्राकृतिक तथा अन्य चिकित्सा पद्धतियों के न जाने कितने मनीषी चिकित्सक इस पद्धति की ओर आकृष्ट होकर उत्कृष्ट जन सेवा कर रहे हैं। श्रीयुत गोविन्द वावूजी टोंगू तथा डाक्टर द्वारकानाथ नारंग जैसे संत चिकित्सकों का इस पद्धति के विकास और उन्नयन में वहुत वड़ा योगदान रहा है। फिर भी अभी इस ओर बहुत कुछ खोज-वीन आवश्यक है।

अपने चिकित्सक जीवन में मैंने इस विद्या को अत्यन्त उपयोगी पाया है। कभी-कभी तो यह भी देखा है कि जव अच्छी से अच्छी दवाएं भी असफल होकर रोगी व चिकित्सक दोनों को निराश कर देती हैं उस दशा में भी सूर्य रश्मि प्रणाली से रोगोपचार अत्यन्त कारगर सिद्ध हुआ है। प्रस्तुत पुस्तक में उन्हीं विधियों का वर्णन किया गया है जो समय-समय पर मेरे प्रयोगों पर खरी उतरी हैं। इसमें दूसरे

चिकित्सकों के उन अनुभवों को भी शामिल किया गया है जिन्हें मैंने कारगर पाया है।

विभिन्न चिकित्सा पद्धतियों की औषधियां इतनी मंहगी होती जा रही हैं कि सर्वसाधारण के लिए लम्बे समय तक उन्हें प्रयोग में लाना बहुत मुश्किल होता है, जब कि इस सौर चिकित्सा विधान से चिकित्सा में प्राय: कुछ भी खर्च नही आता है और दूसरा महत्त्वपूर्ण लाभ यह है कि इससे शरीर पर कोई दुष्प्रभाव पड़ने की भी सम्भावना नहीं है। इस चिकित्सा में रंगीन बोतलों के अलावा कुछ भी खोजना नहीं पड़ता है। जल व किरणों का तो अपार भंडार है ही। अत: सामान्य पढ़े-लिखे पुरुष या स्त्री भी इस पद्धति से अपने व पास-पड़ोसियों के रोगों को सहज रूप से दूर कर सकते हैं।

अन्त में मैं डा० कालीचरन गुप्ता का का आभार प्रकट करना चाहता हूं जिनकी लगातार प्रेरणा देते रहने से मेरे द्वारा इस पुस्तक का सृजन संभव हो सका। इसकी पाण्डुलिपि का संपादन तथा संशोधन उन्हीं ने किया है। पुस्तक का अध्याय 'सूर्य चिकित्सा के आजमूदा नुस्खे' उन्हीं का लिखा हुआ है।

मुन्द्रासन

—कविराज शिवगोविन्द त्रिपाठी

जिला—सीतापुर (उ० प्र०)

विषय-सूची

अध्याय 1

सूर्य किरणों की अनूठी रोगनाशक क्षमता

सूर्य में अपार शक्ति है, जो उसकी असंख्य किरणों के माध्यम से पृथ्वी पर बरसती रहती है। इससे मानव, पशु-पक्षी, छोटे-बड़े जीव-जन्तु, पेड़-पौधे, नदी-पर्वत, वन-उपवन सभी लाभान्वित होते हैं। वेद-कथन है—

उद्यमादिव्य: क्रिमिन्हन्तु निम्रोचन्हन्त रश्मिपि:

अर्थात् सूर्योदय होने से लेकर सूर्यास्त पर्यन्त सूर्य रश्मियों द्वारा रोगोत्पादक कृमि निरन्तर नष्ट होते रहते हैं। सूर्य किरणों से शरीर को अग्नि तत्व, शक्ति, चेतना, स्फूर्ति और उत्साह प्राप्त होता है। प्रातः कालीन मृदु रश्मियां ओज प्रदायक तथा शरीर में विशुद्ध आक्सीजन पहुंचाने में मदद करती हैं।

किरणें रोग विनाशक—स्वास्थ्य संवर्धक हैं

सूर्य किरणें जड़-चेतन, मानव व प्रकृति सभी के शरीर घटकों-कोशिकाओं में जीवन व शक्ति का संचार करती हैं। जहां इनका प्रवेश नहीं है वहां शारीरिक वृद्धि व विकास अवरुद्ध हो जाता है। पेड़-पौधे उगना-पनपना बन्द कर देते हैं। बन्द घरों व पर्दों में रहने वाली नारियां, निर्धूप आवासों में बसने वाले लोग अक्सर बीमार व दुर्बल मिलेंगे। छाया में पड़ने वाले खेत भरपूर फसल नहीं देते। जहां धूप नहीं पहुंचती वहां के तालावों-पोखरों में कीड़े पड़ जाते हैं। इसके विपरीत सूर्य किरणों द्वारा सतत् स्पर्शित जल नहाने-धोने, पीने, भोजन बनाने आदि के लिए शुद्ध हो जाता है।

सूर्य किरणों में कीटाणु नाशक एक विशेष प्रकार की शक्ति निहित रहती है। यही कारण है कि वे दाद, फोड़े-फुंसी, कुष्ठ, कामला (पीलिया), शोथ, ज्वर, अतिसार और शूल आदि को दूर करने में सक्षम हैं। चाहे कपड़ों और रजाई-गद्दों-बिस्तरों की दुर्गन्ध हो या खाद्य पदार्थों में सीलन या कृमि जन्य, सूर्य किरणों में उन्हें डाल देने से वे सारी चीजें पुन: काम लायक बन जाती हैं।

सूर्य किरणों में अपार पोषक तत्त्व प्रदायक शक्ति भी है। धूप में बैठकर तेल मालिश करके मृदु धूप सेंकने से शरीर में विटामिन डी का संचरण होता है। मांस-पेशियां तथा अस्थियां पुष्ट हो जाती हैं। धूप में पकने वाले शाक-भाजी, फल-फूल पोषक तत्त्वों से भरपूर होते हैं। जड़ी-बूटी में विविध रोगनाशक क्षमताओं का संचार होता है। फूल-पत्तियों और तनों के रंग के अनुसार पेड़-पौधों में सूर्य रश्मियों से रोगनाशक क्षमता उन्हें प्राप्त होती रहती है। संभवत: इसीलिए अंग्रेजी में एक कहावत है कि "Water is good; air is better and sun is the best of all." यानी जल उत्तम होता है, वायु और भी उत्तम है तथा सूर्य (धूप) सर्वोत्तम है।

शरीर के लिए जितनी भी आवश्यक चीजें हैं सूर्य किरणें उन्हें ग्रहण योग्य और उपयोगी बनाती हैं। साथ ही शरीर के प्रत्येक घटक, अंग, धातु, कोष आदि के पूर्ण स्वस्थ रहने के लिए भी इनकी महत्ता है। अस्थियों की निर्माण प्रक्रिया में कैल्शियम, फासफोरस एवं विटामिन डी का विशेष हाथ रहता है। इनके अभाव में अनेक संक्रामक रोग, मांस-पेशियों की शिथिलता-दुर्बलता, तन्त्रिका संस्थान की कमजोरी तथा शरीर में रोगावरोधक शक्ति की कमी आ जाती है। सूर्य रश्मियां निरन्तर धूप में उगने-पकने वाले खाद्य पदार्थों में इन तत्त्वों की अभि-वृद्धि करती हैं। मृदु रश्मियों से सीधे सेवन के माध्यम से भी विटामिन डी व सी की प्राप्ति होती रहती है। अन्य उपयोगी रासायनिक खाद्य तत्त्व भी रश्मियों से हमें प्राप्त होते रहते हैं।

हर अंग के लिए उपयोगी रश्मियां

सूर्य रश्मियों का प्रभाव व्यक्त-अव्यक्त रूप में शरीर के सभी बाहरी और भीतरी अंगों पर पड़ता रहता है। आप कपड़े पहन कर धूप में चलें-फिरें या काम करें अथवा नग्न रहकर मृदु धूप में मालिश करें, सूर्य किरणें भीतर तक शरीर को प्रभावित करती रहती हैं। इससे त्वचा, केश आदि ऊपरी अवयवों के अलावा यकृत, गुर्दे, प्लीहा, स्तन, थायराइड आदि ग्रंथियां भी शक्ति व क्रिया क्षमता ग्रहण करती हैं। यों स्थानीय स्थिति के अनुरूप भी सूर्य रश्मियां विभिन्न प्रकार से शरीर पर प्रभाव डालती हैं। निर्मल आकाश तथा धुन्ध, धूल, धुंवा, कोहरा रहित वातावरण होने पर नीले, आसमानी एवं अल्ट्रावायलेट रंगों से यह किरणें ओत-प्रोत होती हैं। यह मानव जीवन के लिए परम आवश्यक हैं। इसके विपरीत मिल-फैक्टरियों आदि के क्षेत्रों में धूप का सर्वथा अभाव रहता है। फलतः वहां कई प्रकार के संक्रामक रोगों की भी बहुतायत होती है।

तात्पर्य यह है कि सूर्य किरणें व्यक्ति के लिए हर प्रकार से उपयोगी-लाभदायक मूल्यवान तत्त्व लिए ऊपर से नीचे आती हैं। हम उनकी विशेषता से कैसे लाभ उठाएं, कैसे उनकी रोगनाशक व रोगावरोधक शक्ति का अपने स्वास्थ्य के लिए उपयोग करें—यह सब हम पुस्तक के अगले पृष्ठों में बताएंगे।

कहते हैं कि परमहंस पूज्य स्वामी श्री विशुद्धानन्द जी ने स्फटिक यंत्रों द्वारा सूर्य रश्मियों को आकृष्ट करके बड़े-बड़े चमत्कार दिखाए थे। विनोबा जी कहते थे—"हमारे सामने इतना बड़ा सूर्य खड़ा है। उसके सामने अपना खुला शरीर करो, तुम्हारे सारे रोग भाग जाएंगे। लेकिन हम अपनी आदत और शिक्षा से लाचार हैं। डाक्टर जब कहेगा तुम्हें तपेदिक हो गया तब वही करेंगे··ठंडी आब-हवा वाले देशों के डाक्टर कहते हैं कि बच्चों की हड्डियां बढ़ाने के लिए उन्हें 'काडलिवर

आयल' दो। जहां सूर्य नहीं है वहां दूसरा चारा ही नहीं है···हमारे यहां सूर्य दर्शन की कमी नहीं। यहां पर महाकाडलिवर आयल भरपूर है, लेकिन हम उसका उपयोग नहीं करते। हमें लंगोटी पर शर्म आती है··· नंगे वदन रहना असभ्यता का लक्षण माना जाता है।" वे आगे कहते हैं—'वेद में प्रार्थना की गई है—"मा नः सूर्यस्य सदृशो युषोथा" हे ईश्वर ! हमें सूर्य दर्शन से दूर न रख। वेद और विज्ञान दोनों कहते हैं कि खुले शरीर से रहो—कपड़े की जिल्द में कल्याण नहीं है।"

वस्तुतः सूर्य किरणों में जो सात रंग हैं—नीला, आसमानी, हरा, पीला, नारंगी, वैंगनी और लाल ये रंग हमारे शरीर के लिए अत्यन्त आवश्यक हैं। इनमें रोग निवारक गुणों की प्रचुरता होती है। इनके शरीर पर पड़ते रहने से त्वचा द्वारा उनका आन्तरिक प्रवेश होता रहता है। सूर्य किरणों में अपार रोगनाशक क्षमता है। वे अन्दर जाकर रंगों के माध्यम से हमें नीरोग व स्वस्थ वनाती हैं। इसीलिए जैसा कहा जा चुका है सृष्टि के आदि से लेकर अद्यतन सूर्य की महिमा महान मानी गई है। भारत, मिस्र, ग्रीक, यूनान, रोम, जर्मनी आदि में सूर्योपासना या सूर्य के महत्त्व को लेकर प्राचीन ग्रन्थों में वहुविधि वर्णन मिलता है। सूर्य मण्डल के ग्रह-उपग्रह, ऋतु परिवर्तन आदि पर भी सूर्य का प्रभाव हावी है।

सूर्य सतत् रूप में संसार के विकास में लगा हुआ है। वह विश्व का पालन-पोषण भी करता है। सूर्य किरणें प्रकृति के कण-कण में अपरिचित सुषुमा और अनन्त सौन्दर्य बिखेरती रहती हैं। सूर्य के प्रकाश में सव जीवित रहते हैं, विकसित, पल्लवित और पुष्पित होते हैं। इसमें अनन्त जीवनदायिनी शक्ति निहित है। सूर्य किरणों के वारे में विज्ञान भी मुखर है। उसकी स्पष्ट मान्यता है कि "सूर्य किरणों में रोगों को नष्ट करने की अद्भुत क्षमता है।"

अध्याय 2

शरीर में रश्मि सिंचन यानी धूप स्नान

पिछले पृष्ठों में यह चर्चा की जा चुकी है कि सूर्य रश्मियां हमारे स्वास्थ्य, सुख एवं चर-अचर के आरोग्यपूर्ण स्थायित्व के लिए कितनी महत्त्वपूर्ण हैं।

प्राचीन मनीषियों ने सूर्याभिमुख होकर सन्ध्योपासन, नदी तालाव में खड़े होकर सूर्य को जलदान, रश्मि स्नान आदि की व्यवस्था की थी। सम्भवतः इस सव के पीछे सूर्य की आरोग्यदायक शक्ति व महिमा की वात रही होगी।

डा० रोलियर एवं लुई कूने जैसे अनेक विदेशी विद्वानों ने भी सूर्य स्नान या धूप स्नान की खुले दिल से सिफारिश की है। वस्तुतः इन सवके पीछे वैज्ञानिक तथ्य व रहस्य छिपे हैं। शरीर के ढांचे की अस्थियों के निर्माण में कैल्शियम, फास्फोरस तथा विटामिन डी का महत्त्वपूर्ण स्थान है। विटामिन डी की सर्वाधिक महत्ता इसलिए भी है कि यह शरीर में कैल्शियम व फास्फोरस के सन्तुलन को सुव्यवस्थित रखता है। इसके अभाव या अनुपस्थिति में शरीर में रोगावरोधक शक्ति कम हो जाती है, यक्ष्मा आदि संक्रामक रोग शीघ्र शरीर में अपना अड्डा वना लेते हैं, स्नायु संस्थान व मांस-पेशियां निर्वल व शिथिल हो जाती हैं। लेकिन धूप से विटामिन डी लेकर इन सव परेशानियों से सहज ही वचे रहा जा सकता है। यद्यपि विटामिन डी की प्राप्ति के और भी अनेक साधन हैं लेकिन सवसे सस्ता, सरल व सुप्राप्य तरीका है शरीर में रश्मि सिंचन यानी धूप स्नान का। इससे शरीर के अन्दर व वाहर के सभी अंगों को तेज, वल, स्फूर्ति एवं क्षमता प्राप्त होती रहती है।

रश्मि सिंचन या धूप स्नान की विधि—धूप स्नान की विधि बड़ी सरल है। जाड़े में जिस समय धूप खिल जाए बस शरीर पर हल्का कपड़ा डालकर धूप में लेटिए-बैठिए या घूमिए। घूमने की जगह कोई भी हो सकती है—छत, खेत, बाग-बगीचा, नहर का किनारा या फैला हुआ आंगन और दरवाजा आदि। धूप में बैठ कर तेल मालिश करना और भी हितकर है। छोटे बच्चों को भी धूप स्नान, धूप में बैठकर तेल मालिश करना चाहिए। इससे उनके विकासशील शरीर को अत्यन्त लाभ होगा। अस्थियां तेजी से पनपेंगी और मजबूत होंगी तथा वे सूखा व अस्थि मृदुता (Marasmus and Rickets) आदि रोगों से भी बचे रहेंगे।

यदि गर्मियां हैं तो धूप स्नान का समय व तरीका बदलना पड़ेगा। प्रातःकाल सूर्य निकलने के समय और सायंकाल सूर्य अस्त होते समय ही धूप सेवन उचित है। मतलब यह कि इन दिनों धूप स्नान ठंडे समय ही करना चाहिए। ध्यान रखिए कि धूप स्नान के लिए सूर्य का प्रकाश चाहिए—गर्मी नहीं। गर्मी हानिकारक होती है जबकि सूर्य का मृदु प्रकाश शरीर को पोषण देता है। धूप स्नान के सम्बन्ध में निम्नांकित बातें विचारणीय व ध्यान देने योग्य हैं—

☑ धूप स्नान बराबर अधिक देर न करें। यदि देर तक चाहते हैं तो बीच-बीच में छाया में बैठते रहें।

☑ धूप सिर पर अधिक नहीं पड़नी चाहिए। कुछ देर बाद ही सिर पर तौलिया, अंगौछा या रूमाल डाल लेना चाहिए।

☑ धूप सेवन का स्थान साफ-सुथरा, हरी-भरी घास युक्त एवं जल सानिध्य वाला हो तो अत्यधिक लाभ होता है। नदी, नहर, तालाब तथा झरने आदि के किनारे एवं हरे-भरे खेतों के बीच धूप स्नान अतिशय लाभकारी है।

☑ तेज धूप में स्नान उचित नहीं। यदि जरूरी ही हो तो पतला कपड़ा पहनकर एवं सिर तथा गर्दन ढककर ही रहें।

☑ धूप स्नान के बाद या धूप स्नान के समय शरीर पर तेल मालिश वहुत उपयोगी है। धूप स्नान के वाद शरीर के प्रत्येक अंग को हल्के हाथों धीरे-धीरे रगड़ना चाहिए। फिर भीगे तौलिये से सारा शरीर पोंछ डालें अथवा नदी, नहर आदि में तैरते हुए स्नान करना विशेष हितकर है।

☑ उगते सूर्य की ओर मुंह करके बैठ जाइए और आंखों को खोल-कर एकटक कुछ देर देखिए। फिर नेत्र वन्द कर लीजिए। फिर इसके वाद खोलकर देखिए और फिर आंखें वन्द कर लीजिए। 3 वार से प्रारम्भ कर इसे 10 वार या और अधिक वार करें। पर धीरे-धीरे ही आंख खोलने का समय वढ़ाते जाइए। एकदम नहीं। अगर यह क्रिया करने के वाद शीतल जल के छींटे सावधानी के साथ आंखों में दिए जाएं और इसे प्रतिदिन नियमित रूप में करें तो नेत्रों के लिए यह क्रिया अत्यन्त हितकर है। पर यह क्रिया तेज धूप में कदापि न की जाए, केवल प्रात:काल करें।

धूप स्नान प्रकृति का एक महान वरदान और स्वस्थ रहने की सरलतम विधि है। यह बे पैसों का पोषक आहार है, जो अव्यक्त रूप में शरीरस्थ सभी अंग-प्रत्यंगों को प्राप्त होता रहता है—वस आपका थोड़ा प्रयास आवश्यक है। यद्यपि स्त्री-पुरुष, वालक-वृद्ध सभी के लिए यह समान रूप से लाभदायक है किन्तु वृद्धों व बच्चों के लिए इसे अनिवार्य खाद्य ही समझना चाहिए।

अध्याय 3

सूर्य किरणों का सप्तरंगी प्रवाह

सूर्य की लाखों किलोमीटर की दूरी से पृथ्वी पर बिखरने वाली किरणें श्वेतवर्णी दिखाई पड़ती हैं। प्रथम किरण के भूतल पर झांकते ही वातावरण दूधिया धूप से जगमगा उठता है। जड़-चेतन सभी में चैतन्यता की हिलोरें उठने लगती हैं। काम-धाम नए सिरे से प्रारम्भ हो जाता है। निःसंदेह यह सब सफेद किरणों का ही करिश्मा है। किन्तु आपको आश्चर्य हो सकता है कि सूर्य किरणों के सफेद प्रवाह में सात रंगों का भी प्रवाह सम्मिलित रहता है। यह रंग हैं—नीला, आसमानी, बैंगनी, हरा, पीला, नारंगी और लाल। अगर आप बिल्लौरी कांच के प्रिज्म से किसी घर की खिड़की में से अन्दर आती हुई सूर्य किरण को देखें तो यह सातों रंग साफ नजर आयेंगे। इसी से किरणें 'सप्तरश्मि' भी कहलाती हैं।

इस प्रकार सूर्य के साथ किरणों के माध्यम से यह सप्तरंगी प्रवाह अनवरत रूप से पृथ्वी पर बरसता रहता है। इन्हीं के कारण किरणें अपनी गुणवत्ता भी बिखेर पाती हैं। यों तो हम सभी सप्तरंगी किरणों का अमृत-लाभ पाते रहते हैं लेकिन सूर्य किरण चिकित्सा विद् ही इस बात को अच्छी तरह जान सकता है कि इन सप्तरंगी किरणों के गुणों से मानव शरीर और मन-मस्तिष्क की व्याधियों और पीड़ाओं को किस प्रकार नष्ट किया जाए।

सूर्य रश्मियां विभिन्न ग्रहों के प्रभाव जन्य गुणों से भी मंडित होती हैं और इनके माध्यम से ग्रहों की विशेषताओं का लाभ भी चर-अचर मानव व प्रकृति को मिलता रहता है। ज्योतिष शास्त्र के अनुसार सूर्य

के चारों ओर सभी ग्रह चक्कर लगाते रहते हैं। वे भी अपनी किरणें और प्रभाव पृथ्वी पर डालते रहते हैं। चन्द्रमा का रंग चांदी की तरह रूपहला होता है। वुध का रंग हरा है। वृहस्पति का पीला या सुनहरा। शुक्र नीलवत तथा शनि का रंग गहरा नीला होता है। पृथ्वी में कुछ ऐसी आकर्षण शक्ति है कि वह दूसरे सभी प्रकाशमान ग्रहों की प्रकाशमान किरणों को अपनी ओर खींचती रहती है। इस प्रकार ऊपर लिखे ग्रहों और राहु-केतु को मिलाकर सभी का संवंध पृथ्वी से है। सूर्य की सप्तरंगी किरणें इन ग्रहों की विशेषताओं को अपने में आत्मसात करते हुए पृथ्वी पर आती हैं और अपने में निहित गुणों को विना झिझक—विना शुल्क हमें प्रदान करती हैं।

ग्रहों की अपनी जैसी प्रकृति होती है वैसा ही वे फल देते हैं। सूर्य गर्म है, चन्द्रमा शीतल, मंगल गर्म, वुध नपुंसक, वृहस्पति स्थूल या मेदवान, शुक्र शक्ति प्रदायक तथा शनि लूला यानी तिर्यक प्रभावी है। सूर्य किरणों के पृथ्वी पर आने के दौरान मार्ग में पड़ने वाले ग्रहों के गुणों का भी उनमें समावेश हो जाता है। इसके कारण शरीर पर सूर्य किरणों का प्रभाव अनेक तरह का और अनेक प्रकार से होता है। इसके परिणाम भी भिन्न-भिन्न होते हैं। इन प्रभावों को घटाने-वढ़ाने, शमन-वर्धन और मात्र गुणों को ही अधिकतम आत्मसात करने के लिए हमारे पूर्वजों ने देशकाल, ऋतु-प्रकृति, शरीरस्थ दोप आदि को ध्यान में रखते हुए खान-पान, रहन-सहन, पहनने-ओढ़ने के कपड़ों, दिनचर्या और ऋतुचर्या आदि का विधान बनाया था।

सूर्य की रंगीन किरणों के विशिष्ट गुण और प्रभाव

गहरा नीला रंग (Indigo colour)

सूर्य रश्मियों के सातों रंग भौतिक रंगों से मिलकर मानव शरीर व प्रकृति पर विविध प्रभाव डालते हैं। यह प्रभाव रंगों में निहित कई

प्रकार के अति सूक्ष्म खनिज तत्त्वों के माध्यम से होता है। नीला रंग सर्वश्रेष्ठ रंग है। इसमें आक्सीजन, हाइड्रोजन, कार्बन, लोहा, ताम्र, क्रोमियम तथा टिटेनियम आदि तत्त्व पाए जाते हैं। आकाश का रंग भी नीला है। इस रंग से प्राणिमात्र को जीवन शक्ति मिलती है। यद्यपि पौष्टिक होने के कारण यह यत्किंचित विवन्ध यानी कब्ज करने वाला होता है, तथापि यह शीतलता और शांति प्रदायक है। शरीर पर इसकी क्रिया अतिशीघ्र होती है। गर्मी के कारण शरीर के किसी भी कष्ट को यह दूर करेगा।

नीला (आसमानी) रंग (Blue colour)

इसमें ऑक्सीजन, नाइट्रोजन, मैग्नेशियम, बेरियम, यशद, ताम्र, एल्यूमीनियम, क्रोमियम, कोबाल्ट, निकिल, केडमियम, मैंगनीज तथा टिटेनियम आदि तत्त्व होते हैं। यह अति शीतल है। इससे गर्मी से होने वाले रोगों का उपचार सहज रूप में हो जाता है। इसका प्रभाव ज्वर, कास, अतिसार, संग्रहणी, जीर्ण पेचिश, श्वास (दमा), शिरःशूल, गर्मी, प्रमेह, मूत्रावरोध, मूत्र में जलन व अन्य मूत्र विकार, पथरी, फील पांव, त्वचा रोग, नासूर, फोड़े-फुंसी तथा मस्तिष्क विकारों पर अति अनुकूल पड़ता है। यह प्यास एवं आमाशयिक उत्तेजना शामक होता है। इसके साथ ही यह एक अच्छा तन्त्रिका पोषक टानिक एवं एन्टीसेप्टिक भी है। तथापि कफज रोग, ठंडक से उत्पन्न विकारों, वातरोग, गठिया, पक्षाघात एवं विवंध आदि में यह अनुकूल नहीं पड़ता है।

लाल रंग (Red colour)

लाल रंग गर्म होता है तथा समस्त शरीर विशेषकर रक्त एवं तन्त्रिका तन्त्र में उत्तेजना भरता है। इसमें विद्युतीय गुण निहित होते हैं। अतः शरीर के अकर्मण्य भागों में चैतन्यता प्रवाह करने की इसमें अद्भुत क्षमता होती है। इसमें आक्सीजन, नाइट्रोजन, यशद,

स्ट्रान्शियम, वेरियम तथा केडमियम आदि तत्त्व रहते हैं। वातरोगों में नस-नाडियो की अकड़न, शरीर की शीतलता और शिथिलता, लूला-लंगड़ापन, कफ विकृति, शरीर में गांठें पड़ना, शारीरिक गतिहीनता, नपुंसकता आदि में यह उपयोगी होता है।

पीला रंग (Yellow colour)

इस रंग में कई तत्त्वों का समावेश होता है। इसमें आक्सीजन, नाइट्रोजन, कार्वन, कैल्शियम, लोह, यशद, ताम्र, वेरियम, क्रोमियम, स्ट्रान्शियम, केडमियम, कोवाल्ट, मैंगनीज, टिटेनियम और एल्यूमीनियम अति सूक्ष्म रूप में होते हैं। वस्तुत: यह रंग अति उत्तम एवं शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य प्रदान करने में अग्रणी है। यह सामान्य रेचक है। अत: पेट साफ रखता है तथा व्यक्ति को प्रसन्नता प्रदान करता है। पाचन संस्थान पर इसका प्रभाव अत्यन्त अनुकूल रहता है।

नारंगी रंग (Orange colour)

यह पीले और लाल रंग का मिश्रण है। अत: इसमें दोनों ही रंगों के गुण पाए जाते हैं। नारंगी रंग में आक्सीजन, यशद, लोह, कैल्शियम, एल्यूमीनियम, निकिल, कोवाल्ट, टिटेनियम आदि तत्त्व पाए जाते हैं। यह रंग पीले रंग की अपेक्षा गर्म होता है पर उतना नहीं जितना कि लाल रंग। यह रक्त-संचरण तथा तन्त्रिका संस्थान में उत्तेजना उत्पन्न करता है। नारंगी रंग उदर विकारों के लिए अत्यन्त लाभप्रद है। इससे गैस, मंदाग्नि, बदहज्मी, उल्टियां, अपचन आदि विकार ठीक होते हैं। मोटापा, यकृत दोष, आन्त्र विकारों में भी यह बड़ा ही लाभप्रद है।

बैंगनी रंग (Violet colour)

बैंगनी रंग के गुण प्राय: नीले रंग के ही समान होते हैं। यह रक्त

में लाल कणों की वृद्धि करता है। शांत निद्राकारक है और रक्ताल्पता को भी दूर करता है। यह फुफ्फुस क्षय में भी परम उपयोगी है।

बैंगनी रंग में आक्सीजन, नाइट्रोजन, मैंगनीज, लोह, बेरियम तथा स्ट्रान्शियम आदि तत्त्व निहित होते हैं।

हरा रंग (Green colour)

हरा रंग नीले और पीले रंग का मिश्रण होता है। इसका प्रधान गुण शीतलता है। हरे रंग में आक्सीजन, कार्बन, नाइट्रोजन, कैल्शियम, सोडियम, मैग्नेशियम, ताम्र, बेरियम, क्रोमियम, निकिल, कोवाल्ट, एल्यमिनियम, टिटेनियम आदि तत्त्व होते हैं। हरा रंग त्वचा व नेत्र रोगों में अत्यन्त हितकारी होता है। खाज, खुजली, फोड़ा-फुंसी, हाथ पांवों का फटना, दाद, गंजापन आदि में इससे लाभ होता है।

इस प्रकार हमने देखा कि विभिन्न रंगों में कौन-कौन से तत्त्व निहित रहते हैं। वस्तुतः यही सब तत्त्व हमारे शरीर में भी होते हैं और कमोवेश मात्रा में इनकी हमारे स्वास्थ्य के लिए किसी-न-किसी रूप में आवश्यकता भी रहती है। इन तत्त्वों के सतत् अभाव या अपेक्षित रूप में निरन्तर अप्राप्ति से तरह-तरह के विकार शरीर को घेर लेते हैं। सूर्य रश्मियों के रंगों और भौतिक उपादानों के संसर्ग माध्यम से जब इन तत्त्वों के अभाव की पूर्ति शरीर में कर दी जाती है तो ये विकार शान्त हो जाते हैं। मानव प्रकृति पर मौसमी प्रभाव या आहार-विहार के अनौचित्य से भी विविध रोग पकड़ लेते हैं। सूर्य रश्मि चिकित्सक इन सब बातों को जान समझकर तदनुरूप रंग चिकित्सा योजना करता है और उससे रोग शान्त हो जाते हैं एवं पुनः स्वास्थ्य सुधर जाता है।

वस्तुतः मूल रंग तीन ही हैं—लाल, पीला और नीला। इनके पारस्परिक मिश्रण से नारंगी, बैंगनी और हरा रंग भी बन जाता है।

किन्तु यह मिश्रण कृत्रिम रंगों से सम्बन्धित है। सूर्य के ये सातों रंग पूर्णतः नैसर्गिक और स्वतंत्र हैं। वे अपना-अपना अलग गुण प्रदान करते

हैं। सूर्य रश्मियों के माध्यम से उन सबका एकीकृत प्रभाव एक विशिष्ट रंगीन कांच को पारकर औषधि आधारित पदार्थ—जल, चीनी या तेल आदि पर पड़ता है। इससे उसमें कांच के रंग के अनुसार एक विशेष गुण भी उत्पन्न हो जाता है। फिर जब उन्हीं द्रव्यों को उचित मात्रा में उनके निर्धारित विकार में प्रयोग किया जाता है तो निश्चित लाभ प्राप्त होता है। स्मरणीय है कि इन द्रव्यों में किरण रंग तत्त्वों को आत्मसात करके अपने में संचित रखने की विशेषता होती है।

इस तथ्य को हम थोड़ा और स्पष्ट करना चाहेंगे। सूर्य एक अति उष्ण विशाल पिण्ड है। उसके प्रकाश में उपर्युक्त जीवनीय तत्त्व निहित रहते हैं जो किरणों के माध्यम से भूतल पर प्राणिमात्र और प्रकृति हित में निरन्तर बरसते रहते हैं। यह तत्त्व उसकी उष्णता में भी निहित हैं। धूप या गर्मी की कमी-बेशी का प्रभाव भी हम सब पर पड़ता है। तदनुसार हम रुग्ण या स्वस्थ भी होते हैं। निरन्तर बदली, सीलन, अंधेरे में रहते-रहते प्राणी कितने रोगों का शिकार बन जाता है यह किसी से छिपा नहीं है। किन्तु धूप में आते ही पुनः जीवन शक्ति और शरीर में उष्णता का संचार होता है और स्वास्थ्य पुनः लौट आता है।

वस्तुतः सूर्य रश्मि ही सूर्य का प्रकाश या धूप है। यही सप्तरंग और शरीर के लिए अपेक्षित खनिज तत्त्वों का स्रोत भी है। हमारे शरीर के तत्त्वों में जब भी कमी होती है तो सूर्य रश्मि सिंचित उपादानों से हम उन्हें सहजपूर्ण कर देते हैं। यही सूर्य रश्मि-चिकित्सा कहलाती है।

किस रोग में कौन-सा रंग लाभदायक है

यह जानना अत्यन्त आवश्यक होगा कि किस रोगी में वे कौन से लक्षण हैं जिन्हें देखकर यह सहज ही पहचाना जा सके कि उसे किन-किन रंगो का मिश्रण या एक रंग अकेले ही दिया जाए, ताकि वह ठीक हो सके। वस्तुतः जब शरीर में नीले रंग की कमी होती है तो नेत्र किंचित

रक्ताभ, मूत्र और मल लालिमा युक्त पीला, शरीर पीलापन लिए हुए, क्रोधाधिक्य, चांचल्य या चिड़चिड़ापन, यदा-कदा शरीर गर्म हो जाना, कभी-कभी अतिसार आदि होते रहते हैं। वक्ष के रोग शीघ्र ही घेर लेते हैं।

लाल रंग की कमी—शरीर में लाल रंग की कमी होने पर निद्राधिक्य, सुस्ती, क्षुधामांद्य, आलस्य की अधिकता, कब्ज, मल-मूत्र का रंग नीलाभ श्वेत तथा आंखों में किंचित नीलिमा नजर आती है। इस स्थिति में अतिसार भी हो सकता है।

पीले रंग की कमी—इस स्थिति में नींद की कमी हो जाती है। जम्हाइयां आती हैं, शरीर में दर्द बना रहता है, मन्दाग्नि, अरुचि, खुश्की आदि महसूस होती है। इसके अतिरिक्त नेत्रों और मूत्र में किंचित लाली नजर आती है। मल का रंग कुछ आसमानी-सा दिखाई पड़ता है।

नीले (Blue) रंग की कमी—पसीना आता है, ज्वर, मूत्र में रुकावट या दर्द, मल का रंग मटीला, मूत्र में लाली लिए हुए पीलापन, आंखों में हल्की निलाई लिए हुए लाली रहती है। टट्टी में यदाकदा लाली व पीलापन अधिक नजर आता है।

किसी रंग की कमी और किसी दूसरे की अधिकता से भी मिले-जुले चिह्न दिखाई पड़ते हैं। यदि शरीर में लाल रंग की अधिकता और नीले रंग में कमी आ गई है तो अतिसार, ज्वर, उदर शूल, मरोड़ आदि मालूम होंगे। किन्तु यदि नीले रंग की कमी है और लाल रंग वृद्धि पर है तो संधिशूल और उनमें अकड़न, पथरी, प्रमेह, मुंह में खट्टा पानी छूटना और उबकाई आना, बाल झड़ना, नेत्र में किरकिराहट या अन्य कोई खराबी, शरीर में दाह होना, गर्दन अकड़ना आदि हो जाते हैं।

इसी तरह शरीर में नीले रंग की वृद्धि और पीले रंग की कमी होने पर पसली दर्द, कृमि, हृदय व फुफ्फुस के विविध रोग, कब्ज, मसूढ़ों में

पीड़ा, मेदोरोग, गुल्म, नारी जननांग शूल आदि विकृतियां पैदा होती रहती हैं। यदि शरीर में लाल रंग की वृद्धि के साथ हरे रंग की कमी आ गई है तो खाज-खुजली, नासूर, गांठों का बढ़ना, दाद, फोड़े-फुंसियां अधिक निकलना, पकने, वहने व सड़ने वाले रोग तथा विविध प्रकार के चर्म रोग होते रहते हैं।

कुछ मार्गदर्शक निर्देश

रंगों की कमी से होने वाले रोगों-विकारों को समझने के लिए कुछ विशिष्ट तकनीकी वातें भी समझनी होंगी। ध्यान रखिए कि जब शरीर में नीले रंग की अधिकता हो जाती है तो वात सम्बन्धी रोग अधिक होते हैं। जब व्यक्ति में पीले रंग की अधिकता होती है तो हृदय धड़कन, हाथ-पैरों या समस्त शरीर में दर्द, जो दुखन सा मालूम होता है, विशेष रूप से महसूस होते हैं। जब शरीर में गर्मी के विकार मालूम हों और त्वचा में सूजन आ जाए तो समझना चाहिए कि शरीर में केवल लाल रंग की वृद्धि हो गई है। लेकिन एक विशेष वात यह है कि जब शरीर में नीला रंग वढ़ जाता है तो उक्त रंगों के बढ़ने से होने वाले विकार मिट जाते हैं।

शरीर में किस रंग की वृद्धि है और किस रंग की कमी है तथा कौन-सा रंग शरीर में वढ़ा दिया जाए कि वह रंग जो बढ़ा है दव जाए —यह वातें परम विचारणीय होती हैं। इस सम्वन्ध में याद रखना चाहिए कि शरीर में लाल रंग वढ़ा देने से नीले रंग के प्रभाव शान्त हो जाते हैं। इसी प्रकार जब पीला रंग शरीर में वढ़ा दिया जाता है तो वे समस्त विकृतियां नष्ट हो जाती हैं जो नीले व लाल रंग के मिले-जुले प्रभाव या आधिक्य से होती हैं। लाल रंग की ज्यादती से वढ़े हुए शरीर विकार हरा रंग वढ़ा देने से मिट जाते हैं।

अगले पृष्ठों में रंगों की औषधीय योजना का वर्णन किया जाएगा। यहां उदाहरण के लिए कुछ सामान्य औषधि चर्चा उपयोगी रहेगी।

जैसे त्वचा रोग का ही उदाहरण लीजिए। यदि किसी को खुजली के लक्षण नजर आएं तो इसका अर्थ यह है कि उसके शरीर में लाल रंग की वृद्धि हो गई है। इसमें नीले रंग की बोतल में तैयार किया पानी उसे पिलाना चाहिए तथा साथ ही हरे रंग की बोतल के पानी से खुजली वाले अंग को धोना हितकर रहेगा।

इसी अध्याय में यह वर्णित है कि किस रंग की कमी से कौन से विकार होते हैं। यह इस चिकित्सा का सीधा गुरुमंत्र है। चिकित्सा के हर कदम पर इनके लक्षणों और पहचान का सतत् ध्यान रखने से इलाज में सदैव सफलता प्राप्त होती रहेगी। चिकित्सा की शुरुआत से पूर्व ही निदान कर लेना जरूरी है।

मानव प्रकृति पर रंगों का प्रभाव

मानव शरीर का निर्माण पंच तत्त्वों से हुआ है। यह तत्त्व हैं—पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश। छः रस—मधुर, अम्ल, कटु, क्षारीय, तीता और कषाय इस निर्माण में सहायक हैं। त्रिदोष यानी वात-पित्त और कफ तथा त्रिगुण अर्थात् तमोगुण, रजोगुण और सतोगुण आदि मनुष्य की प्रकृति, शरीर और मन को स्वस्थ संतुलित बनाए रखते हैं। यह सब अपने में एक बहुत बड़ा विज्ञान है, जिसे सीमित पृष्ठों और शब्दों में निरूपित कर पाना प्रायः असम्भव है। तथापि सूर्य रश्मि-रंगों से त्रिदोष और त्रिगुणों का जो सम्बन्ध है उस पर विचार करना यहां समीचीन होगा। जैसे पहले कहा जा चुका है प्रमुख तीन ही रंग हैं और शेष उसके मिश्रण होते हैं। अतः उन्हीं के बारे में यहां हम चर्चा करेंगे।

वस्तुतः सूर्य किरण चिकित्सा के अन्तर्गत वात का रंग पीला माना जाता है। इसमें अम्ल यानी खट्टा रस प्रधान होता है। यह अग्नि प्रदीपक, उष्ण वीर्य, ऊपर से शीतल पर उष्ण गुण प्रधान होता है। अम्ल

रस या वात अथवा पीले रंग की अधिकता से शरीर शैथिल्य, शरीर पीला होना (पाण्डु रोग), चक्कर, आंखों के सामने अंधेरा छाना, त्वचा पर विविध प्रकार के धव्वे और फोड़े-फुंसियां आदि हो जाती हैं।

पित्त का रंग लाल होता है। यह तिक्त (तीता) रस प्रधान है तथा कड़ुआ, कसैला और चटपटा रसों के मिश्रण से यह बनता है। इस रंग या रस की अधिकता से पिपासा, मूर्च्छा, कम्पन, कटि व पृष्ठ भाग का दर्द आदि विकार पनपते हैं। तथापि यह रुचिवर्धक, वुद्धि प्रदायक, कफ तथा ज्वर नाशक, पाचक, कृमिनाशक, आन्तरिक दोषों के वाहर करने वाला तथा प्रमेह, ग्रन्थि शोथ आदि को ठीक करने वाला होता है।

कफ का रंग नीला है। खट्टा और मीठा रस मिलकर मधुर रस वन जाने पर कफ का रस कहलाता है। इसके अति सेवन से अग्निमांद्य, प्रमेह, मूर्च्छा, कुष्ट व वातज विकार पनपते हैं। यह कफ व मेद कारक भी है। फिर भी यह शरीर को शक्ति सम्पन्न करता एवं शान्ति प्रदायक है।

ध्यान यह रखना चाहिए कि वात, पित्त, कफ तीनों दोष शरीर को स्वस्थ भी रखते हैं और विकार युक्त भी करते हैं। जब शरीर में इनका अनुपात ठीक-ठीक वना रहता है तो शरीर स्वस्थ रहता है और सभी अंग-प्रत्यंग सुचारू रूप से क्रियाशील रहते हैं। किन्तु जव इनके प्राकृतिक अनुपात में कमी या अधिकता हो जाती है तो तदनुरूप रोग शरीर को घेर लेते हैं। शरीर में इनका अनुपात व्यक्ति में अलग-अलग होता है जिससे उसकी प्रकृति वनती है। अधिक गहराई में जाने की यहां आवश्यकता नहीं है। पिछले पृष्ठों में रंगों की कमी-वेशी से होने वाले विकारों का वर्णन किया गया है। यहां इन दोषों और रंगों की समानता का भी विवरण दिया गया है। हमें इसी आधार पर स्थिति को जानकर दोष या रंग की कमी-वेशी को वढ़ाना या घटाना होगा और फिर इससे रोग निश्चित रूप से शान्त हो जायेंगे। अगले पृष्ठों में रंगों के सेवन के विविध तरीके वर्णित हैं।

अंग विशेष के लिए रंग विशेष

रंग अपने गुणों का प्रभाव विभिन्न अंगों पर विविध प्रकार से डालते हैं। कभी-कभी यह देखने में आता है कि शरीर का कोई अंग तो मजबूत है किन्तु कोई दूसरा दुर्वल रहता है यानी एक सक्रिय तो दूसरा अकर्मण्य। प्राय: रोग अंग विशेष पर ही आक्रमण करते हैं। किसी को गले की बीमारी अधिक सताती हैं, किसी को यकृत व आंतों के रोग तो किसी को सिर व गर्दन में ही प्राय: कष्ट हो जाया करते हैं। अत: यह जानकारी परम आवश्यक है कि किस रंग का प्रभाव किस अंग पर अपेक्षाकृत अधिक होता है। इससे चिकित्साक्रम प्रारम्भ करने में सुविधा रहेगी। अत: नीचे अंग विशेष पर रंग विशेष के विशिष्ट प्रभाव की जानकारी दी जा रही है।

त्वचा—हरा रंग उपयोगी है।

नेत्र—नीला रंग विशेष प्रभावोत्पादक है।

हाथ एवं पैर—लाल व नारंगी रंग।

नितम्ब-गर्भाशय-जननांग—नीला, पीला और हरा रंग इन पर विशेष प्रभाव डालते हैं। इन स्थानों में होने वाले विकारों की शोथ युक्त स्थितियों में हरे रंग पर विशेष ध्यान देना चाहिए। यदि इन स्थानों में शिथिलता अकर्मण्यता लक्षित हो तो पीला एवं हरा रंग विचारणीय है। इसी प्रकार कभी-कभी इन अंगों में आवश्यकता से अधिक सक्रियता नजर आती है। इस दशा में हरे और नीले रंग पर ध्यान देकर औषधि योजना करनी चाहिए।

यकृत, प्लीहा और आन्त्र प्रदेश—इन पर पीले या नारंगी रंग का प्रभाव विशेष अनुकूल रहता है। इससे यकृत व आंतों में सक्रियता आती है, पाचन सुधरता है एवं शौच शुद्ध होता है।

इन अंगों की पेशियों पर लाल व पीले रंग का अधिक प्रभाव पड़ता है। इससे इन अंगों की कार्य क्षमता बढ़ जाती है और पाचक रसों का

अधिक निर्माण होने लगता है। अतः इन अंगों में कोई भी विकृति आने पर लाल-पीले दोनों रंगों पर विचार आवश्यक है।

आमाशय—इस पर पीला या नारंगी रंग अधिक प्रभावी रहता है। आमाशय की अतिरिक्त उग्रता हानिकर है। पाचक रस यानी आमाशयिक रस सम्यक् रूप से वनते रहना भी जरूरी है। अतः पीले के साथ-साथ कभी-कभी नीले रंग की भी इस अंग को आवश्यकता रहती है।

वक्षस्थल व श्वास प्रणाली—इन अंगों पर नीला व पीला रंग अधिक प्रभाव डालता है। श्वास-दमा-कास, श्वास नली के विकार, क्षय आदि रोगों में इन रंगों द्वारा चिकित्सा योजना पर विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए।

गला और गर्दन—इन पर नीले रंग का प्रभाव अधिक अनुकूल पड़ता है।

मस्तिष्क एवं सिर—यह तंत्रिका संस्थान का नियंत्रक अंग है। शीतलता व शान्ति इस अंग के लिए अपरिहार्य है। अतः इससे संबंधित समस्त विकारों में सूर्य रश्मि चिकित्सा द्वारा रंग योजना करते समय नीले रंग को पूरे तौर से ध्यान में रखना अत्यन्त आवश्यक है।

इस प्रकार सौर चिकित्सा में तीन प्राथमिक रंगों (लाल, नीला और पीला) तथा दो मिश्रित रंगों (हरा एवं नारंगी) की प्रधानता है। अर्थात् इन पांच रंगों से प्रायः समस्त सामान्य रोगों को ठीक किया जा सकता है। अतः आगे चिकित्सा क्रम में इन्हीं पांच रंगों की योजना देखी जाएगी।

अध्याय 4

सूर्य किरणों से दवाएं तैयार करना

सूर्य किरणों से इलाज करने की मुख्यत: दो विधियां हैं। एक सामान्य विधि यह है कि सूर्य का प्रकाश प्राकृतिक रूप में सीधे-सीधे सेवन किया जाए। इस विधि को धूप स्नान (Sun bath) कहा जाता है। दूसरी विधि इस पद्धति की विशिष्ट विधि मानी जाती है। इसमें वांछित रंग की रश्मियों के प्रभाव या गुणदायी अंश को संकेन्द्रित करके नीचे लिखे माध्यमों द्वारा प्रयोग किया जाता है—

(1) आन्तरिक प्रयोग के लिए सूर्य की रंगीन किरणों के विशिष्ट तत्त्वों (Elements) को पानी, चीनी, मिश्री, मिल्क शुगर आदि में अवशोषित करके (इसे किरण या रश्मि सिंचन कहा जाता है) मुंह से खिलाने या पिलाने की औषधि के रूप में प्रयोग करना।

(2) बाह्य प्रयोग अर्थात् बाहरी अंगों पर लगाने या मालिश करने के लिए तैलों, मरहमों तथा मिट्टी आदि को रश्मि सिंचित करके रखना।

(3) रंगदार खाली बोतलों को धूप में रखकर उनमें उपस्थित प्राकृतिक वायु को किरण सिंचित करके इस हवा को श्वास मार्ग से (by inhalation) फेफड़ों में पहुंचाना।

(4) शरीर के बाहरी भागों पर रंगीन प्रकाश डालना।

यहां एक शंका का समाधान करना आवश्यक हो गया है। कुछ लोग यह शंका करते हैं कि जब सूर्य की किरणों में सातों रंग मौजूद हैं तो उन्हें सीधे ही शरीर पर क्यों न पड़ने दिया जाए। रंगीन बोतलों और अन्य उपादानों को बीच में लाने की क्या आवश्यकता है। शरीर पर किरणें पड़ने से उसे जिस रंग की जरूरत होगी वह उसी रंग को ग्रहण कर लेगा।

वस्तुत: सामान्य रूप से शरीर को सभी रंगों की जरूरत होती अवश्य है किन्तु रोग या विकृतियों की दशा में उसे किसी एक या दो रंगों की ही मुख्य आवश्यकता होती है जिनके अभाव में वह रोग पनपा होता है। अत: आवश्यकता यह महसूस की गई कि सूर्य किरणों के केवल जरूरत के मुताबिक रंग को ही किस प्रकार ग्रहण किया जाए। इसके लिए शोधकर्त्ताओं ने यह विधि निकाली कि सूर्य किरणों के सामने जिस रंग का कांच रखा जाएगा किरणों का वही रंग उसमें प्रवेश करके अन्दर की वस्तु में अपना प्रभाव छोड़ देगा। शेष रंग कांच से बाहर ही रह जाएंगे।

अब हम बताएंगे कि उपरोक्त माध्यमों से चिकित्सा करने के लिए किन-किन उपादानों की आवश्यकता पड़ती है तथा रश्मि सिंचित औषधियां कैसे बनाई जातीं हैं।

रंगीन बोतलें

सूर्य किरण सिंचित जल व तेल आदि तैयार करने के लिए अलग-अलग रंगों की बोतलों की आवश्यकता होती है। मुख्य रूप से इन चार रंगों की बोतलों का सूर्य चिकित्सा में प्रयोग होता है—नारंगी, लाल, नीला और हरा।

यहां एक बात यह भी उल्लेखनीय है कि बोतल के रंग के गहरे या हल्के होने से उस बोतल में तैयार जल या तेल आदि के गुणों में भी अन्तर पड़ जाता है। उदाहरण के लिए हल्के नीले (आसमानी) रंग की बोतल में तैयार किए गए जल या तेल की तासीर ठण्डी होती है परन्तु गहरे नीले रंग (जिसे Indigo colour कहते हैं) की बोतल में तैयार पानी या तैल यद्यपि शान्तिप्रद तो होगा परन्तु इसकी तासीर कुछ गर्म और कब्ज करने वाली होती है।

सूर्य किरण चिकित्सा में काम में लाने के लिए रंगीन बोतलें हर छोटे-बड़े शहर और कस्बे में खाली बोतलें बेचने वालों और कबाड़ियों

के यहां मिल जाती हैं। कबाड़ी से लेते समय यह ध्यान रखना चाहिए कि बोतल अन्दर बाहर से बिल्कुल साफ दिखाई दे। गन्दी बोतल को साफ करना बहुत कठिन हो जाता है।

नारंगी रंग की बोतलें बड़ी संख्या में और आसानी से मिल जाती हैं क्योंकि अधिकतर ऐलोपैथिक औषधियां नारंगी रंग की शीशियों और बोतलों में ही आती हैं। इनमें से चौड़े मुंह की बड़ी शीशियों का प्रयोग चीनी व मिश्री आदि के तैयार करने में किया जा सकता है। बियर की बोतलें भी नारंगी रंग की ही होती हैं। ये भी हर जगह मिल जाती हैं।

लाल रंग का जहां तक प्रश्न है यह स्मरण रखना चाहिए कि सूर्य किरण चिकित्सा में रोगी को पीने के लिए लाल बोतल का पानी दिया जाता है जो हाज्मा बढ़ाता है।

लाल रंग का तेल वास्तव में नारंगी रंग की शीशियों में ही तैयार किया जाता है परन्तु इसे लाल तेल ही कहा जाता है। जहां नारंगी तेल लिखा होता हो उससे भी अर्थ इसी तेल से है।

अलबत्ता कुछ प्राकृतिक चिकित्सक लाल पानी या लाल तेल बनाने के लिए नारंगी रंग की बोतल पर पारदर्शक लाल सैलोफेन पेपर लपेट देते हैं। यह उपाय भी ठीक है।

हरे रंग की बोतलों में कुछ कम्पनियों की ब्रांड़ी व व्हिस्की आती हैं तथा आजकल कुछ कोकाकोला टाइप के साफ्ट ड्रिन्क्स भी हरे रंग की बोतलों में आने लगे हैं। ये बोतलें भी आसानी से मिल जाती हैं।

नीले रंग की बोतलें मिलने में वास्तव में बहुत कठिनाई होती है। केवल कुछ प्रकार की आंखों में डालने की दवाएं तथा मैग्नेशिया साल्ट नीली शीशियों में आते हैं। कोशिश करने पर ये शीशियां भी मिल ही जाती हैं।

यदि किसी रंग की बोतल न मिले तो सफेद रंग की बोतल पर इच्छित रंग का सैलोफेन पेपर लपेट दें। इस बोतल में तैयार जल या

तेल के गुण वैसे ही होंगे जैसे उस रंग के कांच की वोतल में तैयार करने पर आते हैं।

वाजार से खरीदी गई इस्तैमाली बोतलों को पहले गर्म जल से अच्छी तरह साफ कर लेना चाहिए। इनमें छोटी-छोटी कंकड़ी तथा साबुन या सर्फ मिला पानी में डालकर हिला-हिलाकर धोने से अथवा वोतल वाले ब्रश से साफ कर लेना अच्छा रहता है। धो-पोंछकर इन्हें एकदम शुद्ध व साफ करना जरूरी है। यह पारदर्शक हो जाए। अन्दर बाहर कहीं किसी प्रकार की गन्दगी नहीं रहनी चाहिए। वियर तथा ब्रांडी की वोतलों को केवल एक वार साफ पानी से धो लेना काफी रहता है।

किरणोपचार के लिए जल कैसा हो ?

सूर्य किरण चिकित्सा में सबसे अधिक प्रयोग जल का ही होता है। अत: इसका चुनाव बहुत महत्त्वपूर्ण है। चिकित्सकीय प्रयोग के लिए जल का चुनाव अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है। क्योंकि यदि जल अशुद्ध, कृमि युक्त, तैलीय, गन्धकीय, धातु युक्त होगा होगा तो वह हानिकर हो सकता है और उससे अपेक्षित लाभकारी औषधि भी तैयार नहीं हो पाएगी। अत: जल के सम्वन्ध में निम्नांकित तथ्यों पर विचार कर लेना आवश्यक होगा।

☐ परिश्रुत जल (distilled water) सर्वोत्तम होता है। मटके में पानी भरकर परिश्रुत किया जा सकता है।

☐ जिस समय वर्षा हो रही हो उस समय आंगन में किसी स्टूल या कुर्सी अथवा चारपाई के ऊपर कोई चौड़े मुंह का वर्तन रखकर उस पर पतला साफ धुला हुआ श्वेत कपड़ा डाल दें। वारिश का पानी उस बर्तन में एकत्र हो जाएगा। यह परिश्रुत या चुवाए हुए पानी की ही तरह शुद्ध होगा।

□ वाटर वर्क्स द्वारा संचारित टोटियों के जल, बर्मे यानी हाथ-चालित नल का पानी भी लिया जा सकता है। टोटियों के जल में क्लोरीन मिलाया जाता है। बर्मे के पानी में भी कतिपय विजातीय तत्त्व हो सकते हैं। अतः इस पानी को उवाल कर ठंडा करके लिया जाना चाहिए।

□ कुंआ, झरना, नदी का पानी उबालकर ठंडा करके बोतलों में भर लिया जाए तो अच्छा है। आप देखेंगे कि अच्छी तरह उबालने से पात्र की तली में कुछ पदार्थ जमा हुआ मिलेगा। ऊपर का निथरा जल छान लेना चाहिए।

जहां तक घरेलू प्रयोग का प्रश्न है। गृहस्थ लोगों को चाहिए कि वर्षा ऋतु में थोड़ा-सा वर्षा का पानी उपरोक्त विधि से संग्रहीत करके कुछ बोतलों में भरकर रख लें। जब भी जिस रंग के पानी की जरूरत हो उस रंग की बोतल में उपरोक्त पानी भर धूप में रखकर चार्ज करके प्रयोग कर लें। यह पानी विशेष रूप से नेत्र रोगों में तथा जलने आदि में बहुत काम देगा।

किरण सिंचित जल तैयार करना

शुद्ध जल लेकर अलग-अलग रंग की बोतलों में भर लें। बोतल को पानी से केवल तीन चौथाई ही भरना चाहिए। हर हालत में एक चौथाई बोतल खाली रहनी जरूरी है। अब उस पर डाट लगाकर या मुंह पर कागज बांधकर धूप में रख दें। एक रंग की बोतल से दूसरे रंग की बोतल रखने की दूरी इतनी होनी चाहिए कि वे सब एक-दूसरे की छाया से पूर्णतः दूर रहें। बोतलों को खुली छतों पर अथवा ऐसे स्थान पर रखें जहां सूर्य की किरणें सीधी इन पर पड़ती रहें।

सामान्यतः शीत ऋतु में 8 घंटे निरन्तर धूप में रखने से जल औषधि रूप में तैयार हो जाता है। किन्तु गर्मी की धूप में यह केवल 5-6 घंटे में ही दवा बन जाता है।

तैयार औषधीय जल वाली बोतलें कहां और कैसे रखी जाएं—

रश्मि सिंचित जल तैयार हो जाने पर बोतलें उठाकर सुरक्षित स्थान में रख लेनी चाहिए। यदि चाहें तो इन बोतलों को छत पर ही रखा रहने दें। सप्ताहों या महीनों तक दिन-रात वहीं रखी रह सकती है। यदि इनको प्रयोग करने के लिए संभालकर रखना है तो यह ध्यान रखना अत्यन्त आवश्यक है कि विभिन्न रंग की बोतलें एक ही स्थान पर नहीं रखनी चाहिए। इसका सही तरीका यह है कि लकड़ी की अलमारी अथवा लकड़ी की रेक जिसमें कई खाने हों उसमें अलग-अलग खानों में अलग-अलग रंग की बोतलें रखें। इससे परस्पर छाया पड़ने से वे बचे रहेंगे।

यदि जिस रंग की बोतल है उसी रंग का सैलोफेन कागज बोतल पर लपेट कर रंग के अनुसार अलग-अलग अलमारियों में रखें तो जल अधिक समय तक और पूर्ण गुणकारी बना रहता है।

कुछ लोग औषधीय जल बन जाने पर उसे सफेद बोतलों या अन्य रंग की बोतल में भरकर रख देते हैं। यह उचित नहीं है। इससे जल के औषधीय गुण में निश्चित रूप से कमी आ जाती है। अतः जिस बोतल में दवा बन गई है उसी में अच्छी तरह कार्क लगाकर दवा को सुरक्षित रूप में रखें।

रंगीन बोतलों में तैयार जल की खूराक—

सूर्य किरण उपचारित पानी की एक खुराक बड़ों के लिए 2 औंस (लगभग 60 मिलीलीटर) है। पुराने रोगों में खुराक दिन में तीन या चार बार दी जाती है लेकिन नए रोग (Acute disease) में जल्दी-जल्दी देनी पड़ती है। उदाहरण के लिए बुखार में आधे-आधे घण्टे बाद दवा देना चाहिए। बच्चों के लिए आयु अनुसार खुराक इस प्रकार है—

एक दिन से एक मास तक की आयु के बच्चों को चाय का एक चम्मच (5 मिलीलीटर) दवा दो-दो घंटे बाद, एक मास से एक वर्ष

तक के बच्चों को चाय के 2 चम्मच दवा दो-दो घंटे बाद, 1 से 5 वर्ष तक के बच्चों को चाय के चार-चार चम्मच तथा 5 वर्ष से 15 वर्ष के बच्चों को 6-6 चम्मच (1 औंस) दवा 3-3 घंटे बाद दी जाये। दस वर्ष के बाद खुराक पूरी दो औंस।

अनेकों रोगों में कई रंग के जल मिलाकर देने को लिखा गया है जैसे कि नीला पानी 3/4 भाग और नारंगी पानी 1/4 भाग। इसका अर्थ यह हुआ कि दवा की पूरी खुराक तो पूर्व लिखित दो औंस ही रहेगी लेकिन इस दो औंस में अन्दाजन 3/4 भाग नीला पानी और 1/4 भाग नारंगी बोतल का पानी मिलाया जाएगा।

खूराक नापने के लिए एक सुविधाजनक नाप चीनी का बना चाय का कप है। आमतौर पर इस कप में चार औंस (120 मिलीलीटर) पानी आता है अतः जहां दो औंस जल देना हो वहां आधा कप, जहां एक औंस देना हो वहां चौथाई कप जल ले सकते हैं।

किरण सिंचित पानी कब तक प्रभावशाली रहता है ?

किरण सिंचित पानी अगर धूप में से उठाकर अलग कहीं रख लिया जाये तो यह केवल तीन दिन तक प्रभावशाली रहता है, इसके बाद गुण-हीन हो जाता है। अतः इस अवधि के बाद प्रयोग करना हो तो बोतल को दोबारा धूप में रखकर चार्ज कर लें या इस पानी को फेंककर नया पानी धूप किरण में सिंचित कर लें। जो बोतलें रोजाना धूप में रखी रहती हैं उनका पानी बराबर प्रभावशाली बना रहता है।

किरण सिंचित चीनी तैयार करना

बदली, वर्षा, धुन्ध आदि के कारण कभी-कभी रंगीन बोतलों में पानी तैयार करना कठिन हो जाता है। ऐसे अवसरों के लिए रश्मि सिंचित चीनी या मिश्री (मिश्री को सरौते से काटकर चने मटर के बराबर टुकड़े कर लें) बड़ा काम देते हैं। इनके बनाने की विधि यह है कि चौड़े मुंह की रंगीन बोतल में चीनी बोतल तक चीनी भर कर कैप

लगाकर धूप में रख दें। दिन में एक-दो वार बोतल को अच्छी तरह हाथों में घुमा कर उलट-पुलट कर देना चाहिए ताकि चीनी के समस्त कणों पर सूर्य रश्मियों का प्रभाव एक समान पड़े। एक से डेढ़ महीने तक धूप में रखने से चीनी में रोगनिवारक गुण आ जाते हैं। यह चीनी ग्रीष्म ऋतु में बनाकर रख लेना चाहिए। यह चीनी 5-6 महीने तक प्रभावशाली वनी रहती है परन्तु अच्छा यह रहेगा कि वीच-वीच में जब कभी आकाश साफ हो तो इसे एक-दो दिन धूप में रख दिया करें।

मात्रा—इस चीनी की मात्रा वयस्क मनुष्य के लिए एक ग्राम है।

किरण सिंचित ग्लैसरीन

ग्लैसरीन प्रधानतः मुख के अन्दर प्रयोग के लिए तैयार करते हैं। मुंह या हलक में छाले, मसूढ़ों में सूजन व पीड़ा, गले में खराश आदि में नीली बोतल में तैयार की हुई ग्लैसरीन रुई की फुरैरी से लगाते हैं। ग्लैसरीन की बोतल भी कम-से-कम 15-20 दिन धूप में रखना चाहिए।

किरण सिंचित तेल तैयार करना

शरीर के वाहरी अंगों पर लगाने या मालिश करने के लिए रंगीन वोतलों में रश्मि सिंचित तेल तैयार किए जाते हैं। नारियल, सरसों, अलसी, तिल तथा मूंगफली आदि के तेल इसके लिए प्रयोग किए जाते हैं। नीली बोतल में तैयार किया गया नारियल का तेल वहुत प्रभावशाली होता है। परन्तु यह आजकल वहुत महंगा है अतः इसके स्थान पर तिल या मूंगफली का तेल नीले रंग की वोतल में तैयार कर लें। हरे तथा लाल रंग की वोतल में उपरोक्त कोई-सा भी तेल काम में लिया जा सकता है।

तेल को वोतल में केवल 3/4 भाग तक भरना चाहिए। एक महीने तक धूप में रखने से तेल में रोग निवारक गुण आ जाते हैं और अधिक दिनों तक रखने से ज्यादा शक्तिशाली औषधि बनती है। तेल की बोतल

को भी रोजाना एक-दो बार हिलाना चाहिए तथा यदि वह ऊपर से तेल से चिकनी हो जाए तो कपड़े से पोंछकर साफ कर लेना चाहिए क्योंकि चिकनाई के कारण धुंधले पड़ गए कांच में से प्रकाश की किरणें अन्दर तक नहीं जा पातीं।

किरण सिंचित घृत तैयार करना

इसके लिए गाय-भैंस का शुद्ध घी प्रयोग किया जाता है। इसे चौड़े मुंह की छोटी शीशियों में भी आसानी से वनाया जा सकता है। अधिकतर नीले रंग का घी वनाते हैं। अगर ऐसी बोतल न मिले तो चौड़े मुंह की सफेद वोतल पर नीला सैलोफेन पेपर लपेटकर काम चला सकते हैं। घी में रोग नाशक गुण पैदा करने के लिए इसे एक-डेढ़ महीने तक धूप में रखना पड़ता है।

लाभ—यह घृत आंखों और मुंह के छालों आदि में लगाने के काम आता है, सिर, वक्ष, हाथ-पैरों की उष्णता, जलन आदि में भी यह उपयोगी है। वक्ष, रीढ़ की हड्डी तथा मस्तिष्क पर इसकी मालिश परम शान्तिदायक व शक्तिवर्धक है। इससे तन्त्रिका तन्त्र का पोषण भी होता है। इस घृत को 1/4 से 1/2 चम्मच तक प्रातः-सायं जरा-सी चीनी मिलाकर खाते रहने से शरीर, मन व दिमाग शान्त वना रहता है।

हरे रंग की बोतल में इसी तरह वना हुआ घी चर्म रोगों—कील-मुंहासे, खुश्की, विवाई फटना, होंठ आदि फटने में वड़ा उपयोगी पाया गया है। इसे जल जाने पर भी प्रयोग करने से जलन तुरन्त शान्त हो जाती है।

किरण तापी मिट्टी

विभिन्न दर्दों, सूजनों, फोड़ा-फुंसियों पर मिट्टी की पुल्टिस वहुत उपयोगी है। इस पर भी विभिन्न रंगों की किरणें डालकर रंग सिंचित

किया जाता है। किन्तु मिट्टी कंकड़-पत्थर रहित, शुद्ध होनी चाहिए। इसके लिए अच्छा यह है कि दूमट मिट्टी जमीन को दो हाथ खोदकर नीचे से निकाल कर छाया शुष्क करके और छानकर औषधि तैयार करने के लिए प्रयोग की जाए।

उपरोक्त विधि से साफ की हुई मिट्टी लेकर किसी वड़े शीशे के सफेद पारदर्शक जार में 3/4 भाग मिट्टी भर दें। ऊपर से नीले या अन्य इच्छित रंग का सैलोफेन पेपर इस प्रकार लपेट दें कि ढक्कन सहित जार ढक जाये। अव इसको निरन्तर 40 दिन तक धूप में रखें। धूप में रखने की विधि पूर्वलिखित ही रहेगी।

लाभ—यह मिट्टी वाह्य प्रयोग के लिए परम लाभकारी है। यह सिर दर्द, चोट की सूजन, फोड़ा, गांठ, मूत्रावरोध, कब्ज, जल जाना, अर्श आदि रोगों में वड़ी लाभकारी होती है।

खाली रंगीन बोतलों की हवा सूंघना

खाली रंगीन वोतल को कार्क लगाकर धूप में रख दिया जाए तो इसके अन्दर मौजूद हवा रंगीन किरणों में उपस्थित तत्त्वों का अवषोषण कर लेती है। इस वायु को मुंह या नाक द्वारा सूंघने से कई रोगों का नाश होता है परन्तु मुख्यत: जुकाम तथा श्वास सम्वन्धी रोगों में इस का सेवन किया जाता है।

इसकी विधि वड़ी सरल है। दोपहर को 12-1 वजे जव धप तेज होती है वोतल में कार्क लगा कर धूप में एक घंटे को रख दें। इसके वाद कार्क खोलकर मुंह या नाक से हवा अन्दर खींचें। फिर इसे कार्क लगा कर 5-6 मिनट धूप में रखकर फिर हवा खींचें। इस तरह से प्रतिदिन 8-10 वार करना चाहिग।

नीली वोतल की हवा सूंघने से हिस्टीरिया, अनिद्रा, पागलपन, हृदय की धड़कन, पीलिया, मासिक धर्म की अधिकता या नाक में सूजन

आदि में लाभ होता है। मुंह और नाक दोनों से हवा अन्दर खींचनी चाहिए।

दमा, ब्रान्काइटिस तथा क्षय रोग में नारंगी बोतल में चार्ज की हुई वायु को इसी प्रकार सूंघना चाहिए।

हरी बोतल की हवा सूंघने से सब प्रकार के नेत्र रोगों, चर्म रोगों तथा गले के रोगों में लाभ होता है।

नोट—यदि वांछित रंग की 4-5 बोतलें धूप में रख दी जाएं तो प्रयोग करने में बड़ी सुविधा होगी। दिन में कई वार इसकी हवा सूंघी जा सकती है।

अंगों पर रंगीन प्रकाश डालने की विधियाँ

शरीर के अंगों पर रंगीन प्रकाश डालकर गठिया, घुटनों तथा कमर का दर्द, मांस-पेशियों का दर्द, त्वचा के रोग तथा अन्य बहुत से रोगों में चमत्कारी लाभ पाया गया है। शरीर पर इस तरह से प्रकाश डालने के दो तरीके होते हैं। एक उपाय तो यह है कि घर के किसी कमरे में जिसका रुख इस तरह से हो कि उसकी खिड़कियों में से अन्दर सूर्य प्रकाश अच्छी तरह आता हो उसकी खिड़कियों में सादा कांच की जगह वांछित रंग के शीशे लगवा लिए जाएं और इस खिड़की में से छनकर आने वाले रंगीन प्रकाश को रोगी अपने शरीर पर पड़ने दे। इसे किरण सेंक व्यवस्था कहते है। दूसरी विधि यह है कि प्रकाश कक्ष (Thermo-lume) द्वारा रंगीन प्रकाश डाला जाये।

कमरे में किरण सेंक

जिस कमरे में धूप खूब आती हो उसके कमरे की खिड़कियों में (जो ठीक धूप के सामने पड़े) आवश्यकतानुसार रंगीन शीशा लगाने और उतारने की व्यवस्था कर लेनी चाहिए। सारी खिड़कियां और दरवाजे वन्द कर दिए जाएं। केवल वही खिड़की खुली रखिए जिसमें

आवश्यकतानुसार रंगीन शीशा लगा दिया गया है। इससे कमरे में उसी रंग का प्रकाश आएगा जिस रंग की रोगी को जरूरत है। इस रंगीन प्रकाश में रोगी को इस प्रकार बिठाइए कि जिस अंग में कष्ट है वह ठीक प्रकाश में रहे। यदि समग्र शरीर पर प्रकाश डालना है तो रोगी को इस ढंग से लिटाइए कि पूरा शरीर प्रकाश में आ जाए। इस प्रकाश को शरीर पर 20 मिनट से 1 घंटे तक आवश्यकतानुसार डाला जा सकता है।

इस प्रकार प्रकाश डालने के लिए कई समृद्ध देशों में अस्पताली ढंग पर व्यवस्थाएं की गई हैं। इस प्रकार के अनेक रोगी भवन (Patient wards) आदि भी निर्मित हैं। आशा है कि इस विज्ञान की प्रगति के साथ-साथ अपने देश में भी ऐसे रुग्णालय आमतौर से बनाए जाने लगेंगे।

प्रकाशकक्ष का प्रयोग

प्रकाश कक्ष या थर्मोल्यूम उस छोटे से कमरे को कहते हैं जिसमें चारों तरफ रंगीन शीशे लगे हों। इसे धूप में रखकर रोगी मनुष्य इसके अन्दर बैठ जाता है और रंगीन किरणें उसके शरीर पर पड़कर उसे रोग मुक्त करने में सहायक होती हैं। इस प्रकार का प्रबन्ध आजकल भारत तथा विदेशों के कुछ प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्रों में है। स्विटजरलैंड में यक्ष्मा रोग का उपचार इस प्रकार के प्रकाश कक्षों में रोगियों को रखकर बड़ी सफलतापूर्वक किया गया है।

रंगीन सूर्य प्रकाश डालने की घरेलू विधि

रंगीन सूर्य प्रकाश अंगों पर डालने की सबसे आसान विधि यह है कि जिस प्रकार लकड़ी के फ्रेमों में चित्र जड़े जाते हैं उन्ही फ्रेमों में रंगीन शीशा जड़वा लिया जाए। आजकल प्रायः रंगीन शीशा उपलब्ध

नहीं होता अतः इसके स्थान पर उसी रंग का सेलोफेन पेपर, जिसे जिलेटीन पेपर भी कहा जाता है, लेई से फ्रेम पर चिपका सकते हैं।

स्मरण रखना चाहिए कि आजकल जो झिल्ली जैसा पतला प्लास्टिक पेपर आ रहा है वह सेलोफेन पेपर की जगह काम नहीं दे सकता। इसमें से होकर सूर्य की किरणें पार नहीं जा सकतीं। अतः यह सूर्य चिकित्सा में कहीं भी काम नहीं आता।

इस रंगीन शीशे से प्रकाश डालने की विधि यह है कि रोगी उपरोक्त फ्रेम में जड़े शीशे को प्रभावित अंग से चार इंच दूर रखकर इस प्रकार बैठ जाए कि शीशे का रुख सूर्य की ओर रहे जिससे उसकी किरणें सीधी शीशे में से गुजरती हुई उस अंग पर पड़ें। कई वार यह आवश्यक हो जाता है कि कोई अन्य व्यक्ति या परिचारक शीशे को हाथ में लेकर प्रकाश डाले। पीठ या कमर के निचले हिस्से पर प्रकाश डालने के लिए प्रायः दूसरे व्यक्ति की जरूरत पड़ जाती है।

आविष्कारक सूझ-बूझ रखने वाले पाठक लोहे के तार या लकड़ी से इस प्रकार के जुगाड़ बना सकते हैं कि इनमें रंगीन शीशे को वांछित ऊंचाई तथा कोण में ऐडजस्ट करने का प्रवन्ध हो ताकि हाथ में लेकर बैठने का झंझट ही न रहे।

कृत्रिम रंगीन प्रकाश डालने के उपकरण

अंगों पर कृत्रिम रंगीन प्रकाश डालने के लिए आज से पचास-साठ वर्ष पहले प्रकाश लालटैन वनाई गई थी। यह एक टीन का डिब्बा होता था जिसके आगे की तरफ एक ऐसा फ्रेम लगा होता था जिसमें रंगीन शीशा आसानी से डाला और निकाला जा सके। पीछे की तरफ खुलने वाला एक ढक्कन होता था जिसमें से होकर मिट्टी के तेल से जलने वाली डिब्बी रख दी जाती थी। इस लालटैन में ऊपर की ओर धुआं निकलने के लिए छेद भी वने होते थे तथा लालटैन की तरह लाने ले जाने के लिए एक तार का हैन्डिल भी पड़ा होता था। यह लालटैन 10

इंच चौकोर तथा ऊंचाई में 15 इंच होती थी। इसमें 8"×12" साइज का रंगीन शीशा लगाया जाता था। वाद में चिकित्सकों ने अपनी आवश्यकता और सूझ-बूझ के अनुसार अनेकों डिजायनों की लालटैनें वना डालीं। धीरे-धीरे इन लालटैनों में मिट्टी के तेल की डिब्बी का स्थान बिजली के बल्व ने ले लिया। आजकल तो अनेकों डिजायनों के विद्युत उपकरण बनने लगे हैं जिनसे रंगीन किरणें शरीर पर डालकर रोगों का उपचार किया जाता है।

इन कृत्रिम साधनों से रंगीन प्रकाश शरीर पर डालने से भी कई रोगों के उपचार में सहायता मिलती है। गठिया, कमर के दर्द, घुटने के दर्द और मोच आदि में इन कृत्रिम साधनों से प्राप्त लाल प्रकाश से प्रभावित अंग की सिंकाई करने से बहुत लाभ होता है।

चूंकि हमारे भारत में वर्ष के अधिकांश महीनों में अच्छी धूप खिली रहती है अत: इन कृत्रिम साधनों को प्रयोग करने की आवश्यकता बहुत कम अवसरों पर पड़ती है।

अध्याय 5

रंगीन पानी, तेल और चीनी आदि के गुण

हम पाठकों को पीछे बता चुके हैं कि सूर्य की सप्तरंगी किरणों में से प्रत्येक रंग की किरण के क्या गुण और प्रभाव होते हैं। अब हम बतायेंगे कि रंगीन बोतलों में हम चिकित्सा के लिए जो पानी, तेल, चीनी आदि तैयार करते हैं तथा जिनको तैयार करने की विधियां हम पिछले अध्याय में बता चुके हैं उनके गुण बोतल के रंग के अनुसार किस प्रकार के होते हैं। पाठक स्मरण रखें कि हमने इस पुस्तक में यहां से आगे चल-कर जहां भी "हरा पानी", "लाल पानी" या "हरा तेल", "नारंगी तेल" आदि लिखा है उसका आशय उस रंग की बोतल में धूप में चार्ज किए गए पानी, तेल आदि से है।

हम पहले भी लिख चुके हैं कि सूर्य प्रकाश में उपस्थित सात रंगों में से तीन रंग प्राथमिक या प्राइमरी कहलाए जाते हैं। ये प्राथमिक रंग हैं लाल, नीला और पीला। इन्हीं रंगों से मिलकर हरा, नारंगी, बैंगनी आदि अनेकों रंग बन जाते हैं। सूर्य किरण चिकित्सा में मुख्य रूप से चार रंगों का प्रयोग होता है—नीला, लाल, नारंगी (लाल तथा पीले का मिश्रण) और हरा (पीले और नीले का मिश्रण)। यहां हम इन्हीं चार प्रमुख रंगों की बोतलों में तैयार पानी आदि के गुण तथा उपयोग बता रहे हैं। पुस्तक में आगे चलकर जहां हमने रोगों की सूर्य किरण चिकित्सा की विधियां लिखी हैं वहां इनके प्रयोग की विधियां भी बताई हैं।

सफेद रंग के गुण

सफेद प्रकाश तीनों प्राथमिक रंगों—नीला, लाल और पीला का मिश्रण है। सफेद बोतल में तैयार पानी अच्छा टानिक बन जाता है। सादा पानी के स्थान पर इसे पीने से शरीर में शक्ति आती है। इसमें कैल्शियम की मात्रा बढ़ जाती है अतः बच्चों को यह बहुत लाभकारी है। दुर्बल व्यक्तियों को थोड़ा सफेद बोतल का पानी हरे पानी में मिलाकर देने से हरे पानी का प्रभाव बढ़ जाता है।

सफेद बोतल में तैयार तेल के मलने से बढ़ी हुई तिल्ली कम हो जाती है तथा शरीर में गर्मी बढ़ती है।

नीले रंग के गुण

यह रंग शान्ति प्रदायक है तथा पित्त कुपित होने से उत्पन्न हुए रोगों में इसका मुख्य रूप से प्रयोग होता है। इस रंग की बोतल में तैयार पदार्थ के गुण निम्न प्रकार होते हैं—

☐ नीली बोतल में किरण सिंचित पानी हृदय और मस्तिष्क को ठंडक पहुंचाता है।

☐ हर प्रकार के चढ़े हुए बुखार में सिर पर नीला तेल मलने और नीला पानी पिलाने से रोगी की घबराहट कम हो जाती है तथा बुखार भी हल्का पड़ जाता है।

☐ सिर दर्द या सिर की गर्मी में लगाने से आराम पहुंचता है। गर्मी के मौसम में बहुत लाभकारी है।

☐ बवासीर के मस्सों पर नीला तेल लगाने से पीड़ा शान्त होती है। यदि नीले रंग की बोतल में चालीस दिन रखा हुआ पैराफीन तेल मस्से पर लगाया जाए तो मस्से रिस-रिस कर सूख जाते हैं।

☐ जले हुए स्थान पर इस तेल को लगाने से जलन में शान्ति पड़ती है।

□ पढ़ने-लिखने का काम करने वाले व्यक्ति यदि प्रतिदिन नीली बोतल का तेल सिर पर लगाएं तो यह दिमागी टानिक का काम करता है।

□ अनिद्रा रोग में ग्रस्त ऐसे व्यक्ति जिन्हें बिना स्लीपिंग पिल्स खाए नींद ही नहीं आती है यदि वे रोजाना सुबह और रात्रि में सोते समय नीली बोतल का तेल सिर पर मल लिया करें तो बिना दवा के ही गहरी निद्रा आने लगेगी।

□ हल्दी जैसे रंग के दस्त हों तो सारे पेट पर नीला तेल मलने तथा नीला पानी पिलाने से शीघ्र आराम होता है।

□ छिल जाने से खून निकलते घाव पर इस तेल को लगाने व घाव पर नीले पानी में पट्टी तर करके बांधने से आराम होता है।

□ कई प्रकार के त्वचा रोगों कीलें, मुंहासे, फोड़े-फुन्सियां, सूखी खुजली, दाद आदि पर नीला तेल लगाने से बहुत लाभ होता है।

□ यदि मासिक धर्म में खून ज्यादा आता हो तो पेडू पर नीला तेल मलना चाहिए और यदि गर्भाशय कमजोर प्रतीत हो तो नीला-हरा पानी मिलाकर डूश करना चाहिए।

□ किसी भी प्रकार की सूजन हो यदि वह हाथ रखने से गर्म लगे तो उस पर नीला तेल लगाने से सूजन घट जाती है।

□ यदि दिल की धड़कन गर्मी से बढ़ी हो तो दिल पर इसे लगाने से आराम हो जाता है।

लाल रंग के गुण

लाल रंग की प्रकृति गर्म है इसलिए यह समस्त प्रकार के कफ प्रधान रोगों (सर्दी प्रधान रोग) को दूर करता है तथा शरीर को शक्ति देता है। चूंकि लाल रंग बहुत गर्म तासीर वाला होता है इसलिए पीने के लिए लाल बोतल में नहीं बल्कि नारंगी बोतल में पानी तैयार किया जाता है क्योंकि इसकी तासीर कुछ कम गर्म है। लाल रंग का मुख्य

प्रयोग मालिश के लिए तेल बनाने में होता है। प्रायः अलसी का तेल लाल बोतल में तैयार किया जाता है जिसके गुण इस प्रकार हैं—

□ लाल तेल फोड़े पर लगाने से उसे पका देता है। इस तेल की गद्दी बांधने से पुल्टिस का काम भी देती है। जिसके शरीर में घाव जल्दी पकते हों या बलगमी मिजाज वाले व्यक्ति के फोड़ों पर हरे तेल की बजाय लाल तेल अधिक लाभदायक होता है।

□ कोढ़ी के घावों पर लगाने से घाव शीघ्र ठीक होते हैं।

□ सफेद कोढ़ (फुलबहरी) के दागों पर लाल तेल लगाने से तथा भोजन के बाद नारंगी रंग का आधा-आधा चाय का कप पानी भी पिलाने से लगभग तीन महीने में धब्बे समाप्त हो जाते हैं।

□ कमर तथा गर्दन के दर्द और मोच आदि पर मलने से आराम हो जाता है।

□ लकवा, अधरंग तथा चेहरे के अधरंग में इसकी मालिश करने, लाल रंग का प्रकाश डालने से और नारंगी पानी मिलाने से बहुत शीघ्र लाभ होता है।

□ पुरानी चोट में बरसात में जो दर्द उठता है उस पर लगाने से भी लाभ होता है।

□ श्वास लेने के साथ पसली में दर्द होने पर छाती पर इसे मलने से आराम मिलता है।

□ कण्ठमाला रोग जिसमें टी० बी० के जीवाणुओं के कारण गर्दन की लिम्फ ग्रन्थियां सूजकर मोटे-मोटे दानों की माला-सी बन जाती है इस रोग में इन सूजी हुई गांठों पर लाल तेल लगाने से ये गांठें फूट जाती हैं और मवाद निकल जाता है।

□ जिन स्त्रियों को मासिक धर्म कम आता है या बहुत दर्द के साथ आता है उनकी जंघाओं और पेड़ू पर लाल तेल मलने से मासिक धर्म अवश्य खुलकर होगा। बच्चा होने के बाद भी पेड़ू पर इसे लगाने से

गर्भाशय की सफाई अच्छी तरह हो जाती है तथा प्रसूति ज्वर आदि का भय नहीं रहता।

☐ सर्दी के दिनों में बिवाई फटने (पैरों की एडियां फटने) और उनमें से खून निकलने पर यह लाभदायक सिद्ध होता है।

☐ कान से पीप आने अथवा कम सुनाई देने पर कान में लाल तेल डालने पर ऊपर से लाल रंग का प्रकाश डालने से लाभ होता है।

☐ कमर के निचले हिस्से तथा पुरुषेन्द्रिय पर इस तेल की मालिश करने से नामर्दी जाती रहती है।

☐ नाड़ी कमजोर हो जाने या हिचकी आने पर दिल पर मालिश करने से पांच-सात मिनट में नाडी चलने लगती है तथा हिचकी आना भी बन्द हो जाता है यद्यपि यह प्रभाव थोड़ी ही देर तक रहता है।

नारंगी रंग के गुण

यह लाल तथा पीले रंग का मिश्रण है इसलिए इसकी तासीर कुछ कम गर्म है। नारंगी रंग के पानी के गुण नीचे लिखे हैं—

☐ नारंगी रंग का पानी बूढ़े लोगों के लिए टानिक दवा का काम करता है।

☐ नारंगी रंग का पानी खाना खाने के बाद पिलाने से खाया-पिया हज्म होता है तथा भूख बढ़ती है।

☐ नारंगी रंग के पानी से पेट की गैस में बहुत आराम मिलता है। खाना खाने के बाद मुंह में खट्टा पानी आने के रोग में बहुत जल्दी लाभ होता है।

☐ नारंगी पानी तिल्ली और यकृत की कमजोरी को दूर करके रक्त में लाल कणों की संख्या बढ़ाता है।

☐ बच्चों की काली खांसी में नारंगी पानी या मिश्री बहुत लाभ देती है।

हरे रंग के गुण

यह रंग वात रोगों में लाभ देता है तथा उत्तम रक्त शोधक गुण रखता है। इसकी तासीर ठण्डी और आद्र है। यह रंग शरीर के अन्दर एकत्रित हो जाने वाले गंदे तथा हानिकारक द्रव्यों को बाहर निकाल फेंकता है। इसके गुण इस प्रकार हैं—

☐ हरे रंग का पानी पिलाने से पुराना कब्ज दूर हो जाता है।

☐ हरे रंग की वोतल में तैयार सरसों का तेल सिर पर मलने से मोतियाविन्द के रोगियों को लाभ हुआ है।

☐ आंखें दुखने, आंखों के रोहे तथा आंखों के लगभग हर रोग में हरे पानी से आंखें धोने तथा इसी की कुछ बूंदें आंखों में टपकाने से लाभ होता है।

☐ समस्त प्रकार के चर्म रोगों में हरा पानी पीने तथा नीला तेल रोग ग्रस्त अंग पर लगाने से वहुत लाभ होता है। दाद, छाजन, ऐक्जीमा तथा सूखी खारिश आदि उपरोक्त उपचार से बिल्कुल समाप्त हो जाते हैं।

☐ आमाशय का फोड़ा (पेप्टिक अल्सर) में खाली पेट हरे रंग का पानी पीते रहने से घाव शीघ्र भर जाता है।

☐ हाई ब्लड प्रैशर तथा दिल के धड़कने में खाली पेट हरे रंग का पानी पीने से बहुत लाभ होता है।

☐ शरीर के किसी अंग में सेप्टिक हो जाने (पीप पड़ जाने) तथा सेप्टिक वुखारों में हरा पानी पिलाने से रोगी वहुत जल्दी स्वस्थ होता है।

☐ कमजोर दिमाग वाले व वृद्ध लोगों के सिर पर हरी वोतल में तैयार सरसों का तेल लगाने से उन्हें वड़ा लाभ होता है तथा रोजाना होते रहने वाले जुकाम से भी मुक्ति मिल जाती है।

अध्याय 6

रोगों की सूर्य चिकित्सा

रोग आमतौर से खान-पान की अनियमितता से होते हैं। उचित चिकित्सा से वे ठीक हो जाते हैं, किन्तु यदि भोजन व नाश्ते आदि का क्रम ठीक न रहा तो वे रोग फिर शीघ्र ही लग जाते हैं। यदि चिकित्सा के दौरान भी पथ्य-परहेज से न रहा गया तो रोग ठीक होने में बहुत समय लगता है। रोग की स्थिति अधिक समय तक शरीर में रहने से अनेक जटिलताएं भी पैदा हो जाती हैं। दूसरी ओर यदि खान-पान में पथ्य का सेवन किया जाए तो दवा से अति शीघ्र लाभ होता है, जो स्थायी होता है, व्यक्ति रोग मुक्त होकर जल्दी ही सशक्त हो जाता है। इसीलिए यहां चिकित्सा क्रम के साथ-साथ हम रोगों में आवश्यक सावधानी, पथ्य आदि का भी सुझाव देंगे।

यह पुस्तक उन चिकित्सकों के लिए तो है ही जो सूर्य रश्मि चिकित्सा के द्वारा अपने रोगियों को लाभ पहुंचाना चाहते हैं। इसके साथ ही यह उनके लिए भी है जो सामान्य पाठक होने के अलावा इसे घरेलू चिकित्सा के तौर पर व्यवहार करेंगे। अतः हम यहां रोगों के कारण, निदान आदि की विस्तृत विवेचना न करके केवल रोगों की अति संक्षिप्त पहचान की ही चर्चा करके सूर्य रश्मि चिकित्सा क्रम बताएंगे।

ज्वर (बुखार)

सामान्य ज्वर—शरीर की गर्मी बढ़कर त्वचा भी गर्म हो जाना, नाड़ी की गति में तेजी, पसीना न निकलना, सिर-शरीर में दर्द या हड़फूटन, प्यास, अनिद्रा या अधिक निद्रा, पड़े रहने का मन, थकान,

भूख की कमी आदि ज्वर के सामान्य लक्षण हैं। ज्वर तरह-तरह के होते हैं। थर्मामीटर से नाप कर तेज या कम ज्वर जाना जा सकता है। 102° से अधिक ज्वर रहना हानिकारक हो सकता है। ज्वर के अनेक कारण हो सकते हैं। हम यहां सामान्य ज्वरों व विशिष्ट ज्वरों की लाक्षणिक चिकित्सा ही बताएंगे। स्मरणीय है कि वस्तुतः ज्वर प्रायः अन्य शारीरिक विकृतियों के कारण होता है तथापि इसकी स्वतन्त्र स्थिति होती है।

शरीर में खुश्की, कंपन, ज्वर के वेग में विषमता, गला और ओठ सूख रहे हों, अनिद्रा हो, बेचैनी रहे, सिर भारी, शरीर में दर्द, मुंह का स्वाद फीका हो, शौच शुद्ध न हो, पेट में अफारा या दर्द रहे, नींद में बड़बड़ाए, उबकाई आदि मालूम हो तो उस रोगी को हरी बोतल का पानी दिन में 3-4 बार पिलाएं। इससे ज्वर जल्दी ही पचकर उतर जाएगा और कोई जटिलताएं नहीं आने पायेंगी। रोगी का कब्ज दूर होगा और शान्तिपूर्वक निद्रा आएगी।

विषम ज्वर (मलेरिया)—चढ़े हुए तीव्र ज्वर में हरे या नीले रंग की बोतल का पानी 2-2 घंटे पर दें। ज्वर का वेग कम होने पर गहरी नीली बोतल का पानी 4-4 घंटे पर देना चाहिए। यदि यकृत, प्लीहा और पाचन संस्थान प्रभावित हों तो पीले रंग की बोतल का पानी दिन में 1-2 मात्रा दे दिया करें।

टाइफाइड (मोतीझारा या मियादी ज्वर)—यह बराबर बना रहने वाला ज्वर होता है। ज्वर सुबह कम रहता है, पर शाम को बढ़ जाता है। इसमें जिह्वा प्रायः सफेद रहती है। गले और छाती पर खसखस के दानों की तरह महीन सफेद झलकते हुए दाने निकलते हैं। इनके निकल आने से ज्वर शीघ्र उतरने लगता है। यह 103 डिग्री से 105 डिग्री हो जाता है। इस समय ज्वर की संभाल रखनी बड़ी जरूरी रहती है। ज्वर में खांसी भी हो जाती है। ज्वर के बिगड़ने पर सामान्य अतिसार या खूनी दस्त हो सकते हैं। यह स्थिति भी खतरनाक हो जाती है।

वस्तुत: यह आंतों का रोग है। इसी से इसे आंत्र ज्वर भी कहा जाता है। वैसे इसकी मियाद 21 दिन की होती है। इस मियाद में ज्वर यदि विगड़े नहीं तो स्वयं भी उतर जाता है।

इसमें प्रारम्भ से ही नीली बोतल का पानी 3/4 भाग तथा नारंगी बोतल का पानी 1/4 भाग मिला कर 2-2 घंटे पर देते रहना चाहिए। पाखाना कराने को नीला तेल पेट पर मलना चाहिए। एनीमा की जरूरत नहीं है। नीला तेल सिर व हृदय पर लगाने से वेचैनी कम हो जाती है। रोगी को पूर्णतः विश्राम करना चाहिए।

यदि रोग विकृत होकर शरीर ठंडा होता जाए और नाड़ी क्षीण हो रही हो तो उस दशा में 1-2 मात्रा लाल बोतल का पानी दें। सुधार आने पर पुनः उपर्युक्त पानी देते रहें। शीतांग की दशा में लाल बोतल के जल को शरीर पर मलना चाहिए।

समस्त ज्वरों में पथ्य निर्देश—ज्वर के प्रारम्भ में अन्न बिल्कुल नहीं देना चाहिए। केवल तरल पदार्थ जैसे दूध, चाय, मौसमी का रस, अनार रस, पपीता, नींबू, चीकू आदि देना अच्छा रहता है। ज्वर पूर्णतः ठीक होने तक पूरे तौर से विश्राम करना चाहिए। हर प्रकार के ज्वर में रोगी को पानी अधिकाधिक पिलाना चाहिए। इससे दोष मूत्र-मल-पसीने के द्वारा निकल जाते हैं। पीने के लिए उबाल कर ठंडा किया हुआ पानी थोड़ा-थोड़ा करके वार-वार देना चाहिए।

ज्वर कम होने पर या उतर जाने पर दूध, सावूदाना, धान की खीलें(सादी या पकाकर), मूंग-मसूर की दाल का पानी, परवल, मुनक्का, आलू वोखारा, पपीता, सेव आदि देना प्रारम्भ करना चाहिए। कोई भी भोजन बुखार की हालत में भर पेट न दिया जाये। थोड़ा-थोड़ा करके कई वार में देना अच्छा रहता है।

रोगी को शारीरिक, मानसिक रूप से विश्राम जरूर मिलना चाहिए। विशेष दशाओं को छोड़कर रोगी के शरीर को वन्द कमरे में गीले तौलिए से प्रायः प्रतिदिन पोंछ दिया करें। पोंछने के वाद तुरन्त

कपड़े पहना दिए जाएं। रोगी को हमेशा ठंडे तेज झोंकों से बचना चाहिए। ज्वर में जब भी 103 डिग्री से अधिक ताप हो तो माथे पर शीतल जल की पट्टी रखें। नीला तेल सिर, हथेली और तलुओं पर मलें। इससे ज्वर थोड़े ही समय में कम हो जाएगा।

बच्चों के रोग

उल्टी-दस्त—बच्चों को दो भाग नारंगी बोतल का तथा एक भाग हरी बोतल का पानी बच्चों के लिए निर्दिष्ट मात्रा में दें। इससे बच्चों का अपच-अजीर्ण भी ठीक हो जाता है।

पेट का दर्द—नीली बोतल का पानी 3/4 भाग तथा नारंगी बोतल का पानी 1/4 भाग पिलायें, बोतल में गर्म जल लेकर उससे पेट सेंक दें। छोटे बच्चों का पेट अपनी हथेली गर्म करके उससे सेंकना चाहिए।

सिर का दर्द—नीला तेल सिर पर धीरे-धीरे मलें। पीली बोतल का पानी दिन में 3 बार दें।

पेट में कीड़े—हरे व नारंगी रंग की बोतल का पानी बराबर मात्रा में मिलाकर दिन में 3-4 बार दें। रात्रि में सोते समय गुदा स्थान पर शुद्ध सरसों का तेल लगा दिया करें। बच्चों को मिट्टी खाने से बचाएं और अधिक मिठाई न दें।

सिर के ऊपरी भाग में(तालु प्रदेश पर)गड्ढा—पीली शीशी में और नीली शीशी में तैयार किए हुए पानी को बराबर-बराबर लेकर दिन में 3 बार देते रहें। सिर व शरीर पर नीले तेल की मालिश करें।

सूखा रोग एवं अस्थि मृदुता—नीली बोतल का पानी 3/4 भाग, नारंगी बोतल का पानी 1/4 भाग दिन में 3-4 बार दें। सारे शरीर पर नीला तेल 3/4 भाग तथा लाल तेल 1/4 भाग मिलाकर लगाएं। शीत ऋतु में तेल मालिश करके बच्चे को धूप में कुछ देर लिटाएं। गर्मियों में सूर्य निकलते समय मृदु किरणों में कुछ देर उसे रखना चाहिए। सूर्य

प्रकाश बच्चे की पीठ पर अवश्य पड़ते रहना चाहिए। पोषक आहार, दूध, फल, काडलिवर आयल आदि उसे देना चाहिए। इससे सूखा रोग में अच्छा लाभ होता है।

पसली चलना—नीली बोतल का पानी 3/4 भाग और नारंगी बोतल का पानी 1/4 भाग यथा मात्रा 4-6 बार दें। गोघृत(नीले किरण तापी) को गर्म करें साथ ही उसमें सैंधा नमक जरा-सा घिसकर से सोहाता-सोहाता सीने व पसलियों पर लगाएं। इससे बच्चों की खांसी, कुकर खांसी आदि भी ठीक हो जाती है।

दांत निकलना—दांत निकलते समय बच्चों को बड़ा कष्ट झेलना पड़ता है। कभी दस्त तो कभी कै बनी ही रहती है। दांत निकलते समय बच्चे को नीली और नारंगी बोतल का पानी बराबर मात्रा में मिला-कर दिन में चार बार देते रहें। नीला प्रकाश हर रोज 20-30 मिनट तक सारे शरीर पर डालें। नीला तेल सिर पर लगावें। इससे दांत बड़ी आसानी से निकल आवेंगे और विकार भी कम-से-कम होंगे।

अधिक लार गिरना—नारंगी बोतल का पानी दिन में 4 बार दें। मीठी चीजें उसे कम दें जैसे टाफी तथा मैदे के बिस्कुट आदि।

बच्चों की खांसी/काली खांसी—नीली व नारंगी रंग की बोतल का पानी दिन में 4 बार दें। सीने व पसलियों पर नीला व लाल तेल मिला-कर दो बार लगाएं।

बच्चे का अत्यधिक रोना—कभी-कभी बच्चे बहुत रोया करते हैं, जिद्दी हो जाते हैं, मन मुताबिक चीज मिलने पर भी रोना बन्द नहीं होता है, ऐसी स्थिति में उसको नारंगी बोतल व नीली बोतल का पानी बराबर-बराबर लेकर दिन में 4-5 बार देना चाहिए। सिर पर नीला तेल लगाते रहना चाहिए। अपनी हथेली को आग पर सेंककर उससे बच्चे का पेट सेंक दिया करें। इससे बच्चे का रोना-धोना बन्द होकर कुछ ही दिनों में स्वस्थ हो जाएगा।

ज्वर—जिस प्रकार बड़ों को होते हैं उसी तरह बच्चों को भी। उन्हें वही दवाए भी दी जाती हैं। पर बच्चों के लिए उम्र के अनुसार मात्रा अत्यल्प रहती है। तथापि बाल ज्वर में हरी बोतल की दवा 2 भाग तथा नीले बोतल की दवा एक भाग दिन में 4 से 8 बार तक ज्वर की तेजी के हिसाब से दें।

बिस्तर भिगो देना (सोते समय पेशाब)—इसमें नारंगी बोतल की दवा 1/4 भाग व हरे रंग की बोतल की दवा 3/4 भाग दिन में 4 बार दें। सोते समय पेडू तथा नाभि के नीचे नीला प्रकाश प्रतिदिन 15-20 मिनट तक डालना चाहिए। बड़े बच्चों को सोने के 2 घण्टे पहले कोई तरल पदार्थ न दें। पीठ पर और सिर पर नीले तेल की मालिश करें।

स्त्रियों के रोग

श्वेत प्रदर—हरी व नारंगी बोतल का पानी बराबर मात्रा में 3-3 घण्टे पर दिन में 5-6 बार दें।

हरी बोतल का जल लेकर श्वेत मुलायम कपड़ा भिगोकर नारी गुप्तांग पथ में प्रतिदिन रात में रखें। प्रातःकाल हरी बोतल के जल को किंचित गर्म करके उससे पिचकारी द्वारा योनि पथ धोया जाए। यह पिचकारी 'फीमेल डूश सीरिंज' नाम से मिल जाती है। नाभि के नीचे से लेकर पेडू पर्यन्त हरी किरण-तापी मिट्टी की गीली पट्टी रखना अतिरिक्त उपयोगी चिकित्सा है। इससे मात्र 20-21 दिन में ही हर प्रकार का प्रदर ठीक हो जाता है।

माहवारी बहुत कम होना—(Amenorrhea)—रोगिणी को हरी पत्तों वाली सब्जियां खूब खाने की सलाह दें। नारंगी बोतल का पानी 2 भाग और हरी बोतल का पानी 1 भाग मिलाकर पिलाएं। कमर और पेडू पर लाल तेल की मालिश करें।

मासिक धर्म में कष्ट—हर माह मासिक के समय पीड़ा होना, मासिक स्राव वहुत कम आना। इसमें मासिक धर्म आने के 7-8 दिन पहले से ही नारंगी रंग की वोतल का पानी 4-4 घण्टे पर दिन में चार वार देना चाहिए। इसके साथ ही रोगिणी की जंघाओं और पेडू पर लाल तेल की मालिश करवाएं। कई वार केवल लाल तेल की मालिश से ही चमत्कारी ढंग से लाभ हो जाता है।

मासिक धर्म बन्द हो जाना—असमय मासिक धर्म वन्द हो जाने से कई प्रकार की परेशानियां हो जाती हैं। रक्ताल्पता तथा सूजन आदि होने पर मासिक धर्म वन्द हो सकता है। इसमें प्रातः दोपहर और सायं-काल हरी बोतल का 1 भाग तथा नारंगी बोतल का पानी 3 भाग मिलाकर देना चाहिए। पेडू व कमर पर लाल तेल की मालिश करनी चाहिए।

हिस्टीरिया (दौरे पड़ना)—महिलाओं को हिस्टीरिया के दौरे कई कारणों से आते हैं। मानसिक असन्तोष, क्षोभ, मासिक धर्म की गड़-वड़ियां आदि प्रमुख कारण हैं। मासिक धर्म की खरावी, प्रदर आदि की यथा पूर्व वर्णित चिकित्सा करनी चाहिए। इनके ठीक होने पर निम्नां-कित इलाज से दौरे ठीक हो जाते हैं।

नीली और हरी वोतल का पानी 1/2-1/2 भाग दिन में 3-4 वार दें। भोजन के वाद दोनों समय नारंगी बोतल का पानी दिया जाए। नीले तेल की मालिश सिर, मेरुदण्ड और तलवों में की जाए। नीली किरण तापी मिट्टी की गीली पट्टी नाभि के नीचे से पेडू पर्यन्त प्रतिदिन अथवा प्रति सप्ताह 3-4 वार अवश्य रखें। नीला किरणतापी गोघृत नथनों से प्रतिदिन ऊपर खींचना वड़ा लाभदायक है। इसे सहयोगी चिकित्सा के तौर पर करें।

गर्भावस्था के विकार—महिलाओं को गर्भकाल में वमन, मिचली, जलन, अरुचि आदि तकलीफें प्रायः होती रहती हैं। इनमें नीले व हरे

रंग की वोतल का पानी प्रतिदिन 4 वार देते रहने से निश्चित लाभ होता है।

स्तन में दर्द-सूजन—हरी वोतल के जल में मोटी पट्टी तर करके दर्द के स्थान पर वार-वार रखवायें। सायंकाल हरी किरण तापी मिट्टी की गीली पट्टी रखवायें। इसके साथ ही नीली वोतल का पानी 4-4 घण्टे पर 5-6 वार देना चाहिए। इसमें दर्द के स्थान पर एक घण्टे तक हरा प्रकाश डालना भी हितकर है। यदि स्तन में दूध भरा है तो दूध खींचने के यन्त्र से उसे खींचकर निकाल देना चाहिए। स्तन में चोट न लगने पाए।

झूठा गर्भ—इसे रक्त गुल्म भी कह सकते हैं। इसमें सारे लक्षण गर्भ के होते हैं, पर यह गर्भ नहीं होता है तथापि इसकी चिकित्सा 10वें महीने के बाद करनी चाहिए। इसमें नारंगी रंग की वोतल का पानी 4-4 घण्टे पर चार वार देना चाहिए। वैंगनी रंग का प्रकाश पेट पर डालना चाहिए। रात में पीली किरण तापी मिट्टी की गीली पट्टी पेट पर रखना हितकर है।

गर्भ स्राव व गर्भपात से बचाव—गर्भावस्था में अतिश्रम, उछलकूद, भारी वोझ उठाना, अत्यधिक समागम, रक्त में सूजाक या उपदंश का विष होने आदि कारणों से 3-4 माह तक गर्भ गिर जाने को गर्भ स्राव एवं इसके बाद गर्भ गिरने को गर्भपात कहा जाता है। एक बार गर्भ स्राव या गर्भपात होने के वाद वार-वार प्रायः गर्भावस्था में उसी मास में यह होता रहता है। ऐसी स्थिति में पहले पति-पत्नी के रक्त की जांच कराकर मालूम कर लेना चाहिए कि किसी रूप में सूजाक या उपदंश का विष तो नहीं है। यदि है तो पुस्तक में वर्णित विधि से उसकी चिकित्सा करनी चाहिए। अन्यथा पिछले गर्भस्राव के महीने से काफी पहले ही गर्भवती को नीले व हरे रंग की वोतलों का पानी आधा-आधा मिला कर प्रतिदिन 6 वार देना चाहिए। इसके साथ ही नाभि के नीचे से पेड़ू तक हरे रंग की वोतल के जल में मोटा कपड़ा भिगोकर प्रतिदिन

उसकी पट्टी रखते रहें अथवा हरी किरणतापी मिट्टी की गीली पट्टी रखें। इन दोनों में से कोई एक क्रिया प्रतिदिन 1 घण्टा करनी चाहिए।

गर्भपात की स्थिति में नीले रंग की बोतल का पानी 6-8 बार देते रहें। यह भी निश्चित माह से काफी समय पूर्व प्रारम्भ कर देना चाहिए। शेष तरीके गर्भस्राव की स्थिति में कहे अनुसार ही किए जाएं। दोनों स्थितियों में गर्भवती को पूर्ण विश्राम, पोषक आहार, मानसिक प्रसन्नता अथवा चिन्तारहित जीवन बिताना चाहिए। अपने भोजन में गर्भवती को गर्म, दुष्पाच्य पदार्थ, मांस, मदिरा आदि का सेवन कदापि नहीं करना चाहिए।

सूतिका रोग (जापे में बिगाड़)—प्रसव के वाद असावधानी, उचित परिचर्या का अभाव आदि कारणों से प्रसूता को ज्वर, शीत लगना, सूजन पेट में दर्द, पेट फूलना, दस्त, तन्द्रा, कमजोरी आदि कई प्रकार की बीमारियां लग जाती हैं। यह कष्ट साध्य रोग होता है। अतः पूरी सावधानी वरतनी चाहिए।

पीली बोतल का पानी 3 भाग, नीली वोतल का पानी 1 भाग दिन में 6 से 8 मात्रा में दें। यदि अतिसार हो गया है तो गहरी नीली बोतल का पानी 1/2 भाग, पीली वोतल का पानी 1/2 भाग 6 से 8 मात्राएं देना चाहिए।

जो शरीरांग सूजनग्रस्त हो उस पर एवं कटि प्रदेश पर लाल तेल अथवा लाल बोतल के जल से मालिश कर दें। पेट फूल गया हो और उदर शूल हो तो लाल वोतल के पानी में कपड़ा भिगो-भिगो कर सेंक दें।

पेट दर्द या सूजन—दस्त न होने पर पीली व हरी बोतल के बराबर जल में मोटी पट्टी भिगोकर नाभि के नीचे से पेड़ू तक रखें। इसे प्रति-दिन 30 मिनट से 1 घंटा तक रखना चाहिए। इसके अलावा मुंह के अतिरिक्त समस्त शरीर पर पीला प्रकाश 30-40 मिनट तक डालना चाहिए।

बच्चा पैदा होने के वाद 6 दिन तक रोज आधा-आधा घण्टे तक प्रसूता के पेडू पर लाल तेल मलने से बुखार नहीं होता तथा गर्भाशय अच्छी तरह साफ हो जाता है।

गर्भ पोषक—गर्भवती को गर्भ के प्रारम्भ से ही प्रतिदिन नीले व पीले रंग की बोतल का पानी 1/2-1/2 भाग प्रातः-सायं लेते रहना चाहिए। इससे कोई विकार उसे नहीं होने पाते हैं। गर्भवती व गर्भस्थ शिशु स्वस्थ रहते हैं एवं प्रसव सुगमता से हो जाता है।

पुरुषों के रोग

स्वप्नदोष—सोते समय स्वप्न देखकर जो वीर्यपात होता है उसे स्वप्नदोष कहते हैं। दोष वढ़ जाने पर यह बार-वार होने लगता है। रोगी इससे दुर्बलता व मानसिक बेचैनी महसूस करता है। इस रोग की चिकित्सा के लिए रोगी को नीले रंग की बोतल का पानी 1/2 भाग तथा हरे रंग की बोतल का पानी 1/2 भाग दिन में 3-4 वार या 4-4 घंटे पर दिया जाए।

नीला अथवा हरा तेल सिर के पिछले भाग एवं ऊपरी कशेरुकाओं पर हल्के हाथों मलें। इसे सोने से पूर्व करना चाहिए।

कब्ज नहीं रहनी चाहिए। यदि है तो हरी अथवा पीली बोतल का पानी दिन में चार वार दें। कभी-कभी ईसबगोल की भूसी 10 ग्राम को आधा गिलास पानी में मिला कर सोने से पूर्व खिला दिया करें। यह सब स्वप्नदोष की अचूक औषधियां हैं।

धातु दौर्बल्य (वीर्य दोष)—वीर्य दोष कई प्रकार के होते हैं। शुक्र का पतलापन, उसमें गर्मी की अधिकता; उसके स्वाभाविक रंग और गन्ध में परिवर्तन होना आदि वीर्य की विशेष विकृतियां होती हैं।

वीर्य दोष होने पर शरीर और कामेन्द्रिय में शैथिल्य या अनावश्यक चांचल्य होता है। पिंडलियों, कमर में दर्द हो जाया करता है। पाचन

विकार बना रहता है, आलस्य व्यक्ति को घेरे रहता है तथा शरीर में कमजोरी आ जाती है। ऐसा व्यक्ति मैथुनादि में भी अरुचि, अनिच्छा और असमर्थता व शीघ्रपतन का शिकार हो जाता है।

इस रोग को नष्ट करने के लिए रोगी को नीली और हरी बोतल का पानी बराबर लेकर दिन में चार मात्राएं चार-चार घंटे पर देना चाहिए। साथ में नारंगी बोतल का पानी भोजन के बाद देते रहें। इस प्रकार 2-3 माह चिकित्सा करते रहने से वीर्य शुद्ध होकर पुष्ट हो जाएगा।

इस चिकित्सा के साथ-साथ सूखे आंवलों का चूर्ण बनाकर 1-2 चम्मच दिन में 3 बार ताजे पानी से लेते रहना विशेष लाभकारी रहता है।

नपुंसकता (नामर्दी)

लक्षण—पुरुष को स्त्री सहवास की इच्छा न होना। स्त्री सान्निध्य से भी अरुचि। इच्छा होने पर भी ऐन्द्रिक असमर्थता महसूस होना अथवा अति शीघ्र स्खलित हो जाना, इन्द्रिय का टेढापन, ढीलापन आदि होना नपुंसकता के प्रमुख लक्षण हैं। यह रोग महिलाओं को भी हो सकता है। उनमें पुरुष सान्निध्य या संसर्ग से अरुचि हो जाती है। मन में किसी भी प्रकार की वासना ही जाग्रत नहीं होती है।

उपचार—इसमें नीली बोतल का पानी 1/2 भाग तथा नारंगी बोतल का पानी 1/2 भाग मिलाकर 15-20 दिन पिलाएं। तत्पश्चात केवल नीली व हरी बोतल का पानी बराबर मात्रा में दें। पुनः 15-20 दिन बाद पूर्ववत नीली व नारंगी बोतलों का पानी 2-3 सप्ताह जारी रखें। इस क्रम से इलाज लगभग 3 माह तक चलावें। आवश्यकता होने पर कुछ दिन इलाज फिर भी चला सकते हैं।

इसके साथ ही हर दूसरे दिन लाल तेल की 3-3 बूंद बाएं कान में डालते रहें।

जननेन्द्रिय पर लाल तेल की प्रतिदिन एक बार मालिश की जाए। यदि जननेन्द्रिय में बहुत अधिक शिथिलता हो तो नारंगी रंग का प्रकाश डालना चाहिए। इसे प्रतिदिन 10-15 मिनट तक डालें।

त्वचा के रोग

फोड़ा-फुंसी—प्रारम्भ में हरी अथवा नीली बोतल के जल की गीली पट्टी रखें। सूखने पर पुनः बदलते रहें। इससे फोड़े-फुंसी में यदि पाक प्रारम्भ नहीं हुआ है तो वह बैठ जाएगा। नीला तेल लगाने से भी प्रारम्भिक फोड़े-फुंसी ठीक हो जाते हैं।

फोड़ा जब पक न रहा हो तो नीली तथा हरी बोतल का पानी बराबर मात्रा में दिन में 4 से 6 मात्रा तक दें। साथ ही हरी बोतल के जल को गर्म करके उसमें मोटा कपड़ा भिगोकर अथवा हरी किरणतापी गीली मिट्टी को किंचित गर्म करके उस पर रखें। इसे सूखने पर बदलते रहें। रात्रि में लाल प्रकाश उस पर एक घंटे तक डालते रहें अथवा नीला तेल फोड़े के मुंह को छोड़कर बार-बार लगावें। इससे फोड़ा-फूटकर बहने लगेगा। इसके बाद घाव प्रकरण में लिखा उपचार करना चाहिए। फूटने पर लाल तेल लगाने से भी फोड़ा बहकर निचुड़ जाता है।

हर प्रकार के घाव का उपचार—हरी व नीली बोतल का पानी 1/2-1/2 भाग प्रतिदिन 3-3 घंटे पर 6 मात्राएं दें। हरे पानी में साफ रुई भिगो कर घाव को धोएं। फिर पोंछ कर हरे तेल की पट्टी बांध दिया करें। ध्यान रखें घाव को प्रतिदिन धोकर साफ करना जरूरी है। धोने के लिए नीम की पत्ती डालकर खौलाया हुआ जल भी अच्छा रहता है। साफ रुई भिगो कर घाव साफ करके सुखा कर तब पट्टी करनी चाहिए।

यदि घाव में गहरा छिद्र हो तो हरी बोतल के जल में साफ मुलायम कपड़े की बत्ती भिगोकर छेद में यथा सम्भव गहराई तक रखें।

इसके साथ ही हरे कांच का प्रकाश 30 मिनट से लेकर एक घंटे तक डालना और भी अच्छा रहता है।

खाज-खुजली—हरी अथवा आसमानी रंग की बोतल का पानी दिन में 4-6 मात्राएं दी जाएं। हरी बोतल के जल से खुजली को धोना चाहिए। फिर हरा तेल लगावें। प्रतिदिन हरा प्रकाश सारे शरीर और मुख्यत: खुजली वाले अंग पर 30 मिनट से एक घंटे तक डालना उपयोगी है।

आग से जलन:—नीले रंग की बोतल के जल में साफ कपड़ा भिगो कर पट्टी रखने से जलन तुरन्त वन्द हो जाती है। फिर नीले रंग की बोतल में तैयार गोले का तेल लगाना चाहिए।

कट-छिल जाना—नीली बोतल के पानी में साफ पट्टी भिगोकर रखें और इसी जल से इसे तर रखें। दर्द व रक्त वन्द हो जाएगा। यदि घाव हो तो उसी विधि से चिकित्सा करें।

छाजन, अकौता-दाद—नीम की पत्तियां उवाल कर उस पानी से अथवा गोमूत्र से धोएं और पोंछकर हरी किरण तापी गीली मिट्टी की पट्टी रखें, जिसे दिन में 2-3 वार वदलते रहें। रात्रि में हरा प्रकाश डालें, इसमें नीला तेल लगाइए पर सूखे दाद में लाल तेल काम करता है।

शीत पित्त (पित्ती उछलना)—नीले रंग की बोतल का पानी 2 हिस्से तथा नारंगी वोतल का पानी 1 हिस्सा दिन में 6 बार 3-3 घंटे पर दें। लाल बोतल के जल की पित्तियों पर मालिश करें तथा गर्म कम्वल ओढ़कर कुछ देर लेटे रहें। नीला तेल 3 भाग व लाल तेल एक भाग मिलाकर लगावें।

मुंहासे—नीली वोतल का पानी दिन में 4 वार दें। दिन में नीला प्रकाश 30 मिनट तक डालें और रात में किरण तापी मिट्टी का गीला लेप लगाएं, जिसे सुबह धोकर साफ कर लें। फिर नीला तेल हल्के हाथों मल लें। नियमित व्यायाम, मौसमी फल सब्जियों का अधिक सेवन करना चाहिए।

गंजापन (सिर के बाल झड़ना)—सिर में किसी भी प्रकार का साबुन लगाना एकदम बन्द कर द। बेसन, दही-मट्ठा, किरण तापी मिट्टी का घोल, आंवला भीगा पानी, रीठा भीगा पानी आदि में से किसी एक से सिर धोया जा सकता है। प्रातः सिर में नीला तेल मलें। रात में सोने से पूर्व नीले तेल में 4 बूंद नींबू का रस मिला कर मालिश कर लें। रात्रि में नीला प्रकाश सिर पर डालें।

विविध रोग

पीलिया रोग (कामला या जांडिस)—पीलिया रोग कई प्रकार का होता है। पाण्डु रोग, कामला, कुम्भ कामला या जांडिस आदि स्थितियों के अनुसार इसके कई नाम हैं। इसमें आंखों और फिर शरीर का रंग पीला हल्दी के रंग की तरह हो जाता है। मल-मूत्र आदि स्राव भी पीत वर्णी हो जाते हैं। त्वचा का फटना, आंखों का सूजना, शरीर में जलन, मन्दाग्नि, अपचन आदि लक्षण दिखाई पड़ते हैं। वस्तुतः यह यकृत विकार जन्य व्याधि है। बढ़ने पर इसमें ज्वर, यकृतशोथादि उपद्रव भी हो जाते हैं। शरीर कृश व कमजोर हो जाता है।

रोगी को हरे रंग की बोतल का जल प्रतिदिन 8-10 मात्रा दें। इससे खुल कर पेशाब आने लगेगा।

जलन, त्वचा के फटने व खुश्की आदि में नीले तेल की मालिश उपयोगी है।

पेट पर मुख्यतः यकृत के क्षेत्र में पीले व हरे रंग के प्रकाश को प्रति दिन 1-1 घंटे तक डालना चाहिए। नाभि के कुछ नीचे नीली किरण तापी मिट्टी की पट्टी प्रतिदिन लगाते रहें। यह सहयोगी उपचार होगा।

लौह प्रधान खाद्य, ताजे शाक, तरकारियां, गन्ने का रस, गोमूत्र, मट्ठा, जौ, पुराना गेहूं, मक्खन रहित दूध, पपीता, आंवला, परवल,

मूंग, मसूर आदि भोजन में शामिल करना चाहिए। गन्ना चूसना, पुनर्नवा, मूली इसमें हितकर रहते हैं।

भारी पदार्थों, तली हुई चीजों, मांस-मदिरा, मछली, घृत, गर्म पदार्थ से परहेज रखना जरूरी है।

मोटापा (मेद रोग)—हरी बोतल का पानी सुबह-शाम तथा नारंगी बोतल का पानी दिन में 2-3 मात्रा तक हर भोजन के बाद दें। नीली किरण तापी मिट्टी की पट्टी प्रतिदिन शाम को पेट और पेडू पर रखें। प्रातः पेट पर पीले या नारंगी रंग का प्रकाश डालें। यदि साथ में उच्च रक्तचाप भी हो तो नारंगी बोतल का पानी 1/2 भाग तथा नीले रंग की बोतल का पानी 1/2 भाग 4-6 बार 4-4 घंटे पर पिला दें। मोटे व्यक्ति को मधुमेह होने पर पहले उसकी चिकित्सा करके तब मोटापा घटाने की दवा चलानी चाहिए। मधुमेह नियन्त्रण में न आ रहा हो तो भी यह दवा चला सकते हैं। यों मधुमेह की दवा भी मोटापा घटाती है।

भोजन में घी, दूध, चीनी, चावल, आलू तथा अन्य कार्बोहाइड्रेट वाले पदार्थ कम-से-कम सेवन किए जाने चाहिए। टहलना, आसन-व्यायाम, दौड़ना हितकर है, इन्हें धीरे-धीरे बढ़ाएं। अंकुरित अनाज, आंवला, नींबू, लहसुन, अदरख, हरी-पीली मौसमी सब्जियां व फल अपने भोजन में अवश्य सम्मिलित करें।

सूजाक (गोनोरिया) —नए सूजाक रोग में नीले रंग की बोतल का पानी 1/4 भाग और हरे रंग की बोतल का पानी 3/4 भाग लेकर दिन में 6-7 बार दें। हरी बोतल के पानी अथवा हरी किरणतापी मिट्टी की गीली पट्टी पेडू पर प्रतिदिन दो बार एक-एक घंटे तक रखना चाहिए। सूजाक पुराना पड़ जाने पर नीले रंग की बोतल का पानी 1/2 तथा हरी बोतल का पानी 1/2 भाग मिलाकर प्रतिदिन 5-6 मात्राएं लम्बे अरसे तक देते रहना चाहिए। गीली पट्टी जैसाकि ऊपर बताया गया है पुराने सूजाक में प्रतिदिन एक बार रखना अधिक लाभप्रद है। अनिद्रा-बेचैनी में नीले तेल की मालिश सिर व मेरुदण्ड पर करनी चाहिए।

पथरी—मूत्र में वकरे की सी गंध आना, पेडू में भारीपन लगना, अति कष्ट के साथ पेशाव उतरना या मूत्रावरोध आदि। भोजन में अरुचि, कभी-कभी वेहद दर्द होता है, रोगी का मूत्रेन्द्रिय व नाभि को मसलना, चिल्लाना तथा मूत्र वूंद-वूंद करके होना आदि पथरी होने के लक्षण हैं। कभी-कभी इसमें ज्वर भी हो जाता है।

हरी वोतल का पानी 2-2 घंटे पर 6-8 वार दें। नाभि के नीचे से लेकर पेडू तक हरी वोतल के पानी की पट्टी अथवा हरी किरण तापी गीली मिट्टी की पट्टी दिन में 2-3 घंटे तक रखें। इससे पेशाव खुलकर आने लगेगा, दर्द दूर होगा एवं पथरी कटकर निकल जाएगी। केवल हरा पानी पिलाने से ही पथरी के सैकड़ों रोगियों को चमत्कार की तरह लाभ हुआ है।

विशूचिका या हैजा—यह घातक रोग है। दूषित आहार-विहार से यह महामारी के तौर पर फैलता है। जब हैजा फैला हो तो नीली वोतल का पानी 2-3 मात्रा प्रतिदिन पीते रहने से हैजा होने का भय कम हो जाता है। वार-वार पतली टट्टियां, उल्टी, मिचली, पेट दर्द या दर्द रहित। फिर सफेद पतली टट्टियां, तीव्र कमजोरी, नाड़ी क्षीणता, शीतांग आदि इसके प्रमुख लक्षण हैं।

उपचार—हैजा मालूम होते ही आसमानी रंग की वोतल का पानी अथवा नारंगी वोतल का पानी तथा हरी वोतल का पानी वरावर-वरावर मिलाकर 2-2 चम्मच 10-10 मिनट पर दें। पेडू पर नीली किरण तापी मिट्टी भी गीली रखें। यदि शरीर ठंडा हो रहा हो, नाड़ी क्षीण हो तो 2-1 खुराकें लाल पानी की भी दें और लाल वोतल के पानी की ही मालिश करें। फिर कुछ चैतन्यता आ जाएगी।

उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रैशर)—इस रोग में नीली वोतल का पानी 1/2 भाग, हरी वोतल का पानी 1/2 भाग दिन में 4 मात्राएं 4-4 घंटे पर देते रहें। दोनों समय भोजन के बाद नारंगी पानी पिलाएं। किन्तु जव रक्तचाप ज्यादा वढ़ा हो तो नारंगी पानी वन्द रखें। शेष

दवा जारी रहे। रक्तचाप सामान्य आने पर पुनः नारंगी पानी भी चलाएं।

शिर, मेरुदण्ड और तलुओं में नीले तेल की प्रतिदिन हल्की मालिश करायें।

भोजन में नमक बिल्कुल वन्द कर दिया जाए। तथापि यदि काम न चले तो अत्यल्प मात्रा में सैंधव नमक ले सकते हैं।

प्रतिदिन शौच शुद्ध होते रहना चाहिए। यदि न हो तो रात में सोते समय छोटी हरड़ घृत में भून कर वनाया चूर्ण 3 ग्राम फांक लिया करें।

नीली या हरी किरण तापी मिट्टी की गीली पट्टी रात में 1-2 घंटे नाभि के नीचे से लेकर पेड़ू तक रखें।

भोजन में नमक विहीन सुपाच्य आहार लें। तले भारी पदार्थ, मिर्च, खटाई, मांस-मदिरा या अन्य कोई नशीले पदार्थ सर्वथा त्याज्य हैं। रात्रि जागरण, क्रोध, चिन्ता, लड़ाई-झगड़ा आदि से एकदम दूर रहें। विश्राम जरूरी है। खुली वायु में धीरे-धीरे टहलना, ध्यान-पूजन तथा चित्त की एकाग्रता अति लाभदायक रहती है।

मिरगी—मिरगी का दौरा पड़ने पर सिरहाना ऊंचा करके उसके मुंह पर नीले या हरे वोतल के पानी के छींटे देने चाहिए। सिर पर नीला तेल लगावें। होश आने के वाद से फिर नियमित रूप से निम्नांकित चिकित्सा प्रारम्भ करें।

प्रतिदिन नीली व हरी वोतल का पानी वरावर लेकर 4 वार तक दें। भोजन के बाद नारंगी वोतल का पानी दें। प्रातः-सायं सिर, सिर के पीछे और मेरुदण्ड पर नीले तेल की हल्की मालिश करायें। प्रतिदिन अथवा सप्ताह में 3-4 दिन कान व नाक में भी नीला तेल 2-4 बूंद डालें। यह क्रम लम्बे समय तक जारी रखना चाहिए। इससे मिरगी के रोगी ठीक हो जाते हैं।

गुर्दे का दर्द—हरी बोतल का जल 4-6 वार दें। नीली किरण तापी मिट्टी की गीली पट्टी दर्द के स्थान पर रखें। पहले गर्म पानी में

मोटा कपड़ा भिगोकर बार-बार सेकें। फिर उतनी ही देर ठंडे पानी में मोटा कपड़ा भिगोकर सेकें। हरे रंग का प्रकाश डालें। प्राय: हरे जल के सेवन से ही लाभ हो जाता है।

यकृत-प्लीहा वृद्धि—नारंगी बोतल का जल 3/4 भाग तथा नीली बोतल का जल 1/4 दिन में 4-5 बार 3-3 घंटे पर दें। नारंगी प्रकाश डालें। पीली किरण तापी मिट्टी की गीली पट्टी प्रतिदिन रात में रखें। लौह युक्त सौम्य मौसमी फल, सब्जी खाने को दें। हल्का आहार दें।

अनिद्रा(नींद न आना)—नीले रंग की बोतल का जल सुबह, दोपहर, शाम को दें तथा नारंगी रंग का जल दोनों समय भोजन के बाद पिलाएं। सिर व पैर के तलवों पर नीले तेल की मालिश करें। सोने के समय से 2 घंटे पूर्व भोजन करें। रात का आहार अत्यन्त हल्का सुपाच्य लें। यदि उच्च रक्तचाप हो तो उसकी चिकित्सा करनी चाहिए।

अधकपारी का दर्द (आधा शीशी)—पीली तथा नीली बोतल का जल बराबर-बराबर मात्रा में लेकर सूर्योदय से पहले 2-2 घंटे पर दो मात्राएं दें। फिर 4-4 घंटे पर दवा देते रहें। जिधर दर्द हो उधर हरी किरण तापी मिट्टी की गीली पट्टी रखें। नीले तेल की 4-4 बूंदें दोनों नथनों से ऊपर खींचें। सिर पर रात व प्रात: यही तेल मलें। शौच शुद्ध होते रहना चाहिए। उग्र, खुश्की करने वाले पदार्थ तथा कफ वर्धक चीजों से बचाव रखना चाहिए।

सिर दर्द—हरी व नीली बोतलों का जल बराबर-बराबर मिलाकर दें। इन्हीं बोतलों के जल में पट्टी भिगो कर मस्तक पर रखें अथवा नीली किरण तापी मिट्टी की पट्टी गीली-गीली रखें। सिर पर नीला तेल मलें और नथनों से सूंघें। दर्द तुरन्त बन्द हो जाएगा। पुराने सिर दर्द में कुछ दिन इसे चलाते रहें। प्रतिदिन शौच शुद्ध होते रहना चाहिए अन्यथा रात में सोते समय घृत में भुनी हरड़ का चूर्ण 4-5 ग्राम ले लिया करें।

बिवाई फटना (हाथ-पैरों का चिटकना)—हरी बोतल का पानी प्रतिदिन 4 मात्राएं दी जाएं। हरा अथवा नीला तेल लगावें। किन्तु इससे पूर्व हाथ-पैर अच्छी तरह धोकर पोंछ लिया करें, ताकि वे सूख जाएं। प्रातः हरी घास पर पड़ी हुई ओस पर नंगे पैर चलें। कुछ दिन नमक कम कर दें। गर्म चीजों से परहेज रखें।

रक्ताल्पता (एनीमिया)—पीली बोतल का जल दिन में 4-6 वार लें, शीत ऋतु में सारे शरीर पर नीला तेल 3/4 भाग तथा लाल तेल 1/4 भाग मिलाकर मालिश करें और धूप में वैठकर फिर स्नान करें। गर्मियों में केवल नीला तेल अथवा हरे तेल की मालिश करें। प्रतिदिन 30 मिनट तक पीली किरण तापी मिट्टी की पट्टी पेट पर रखें। भोजन में लौह वाले पदार्थ, हरी, पीली सब्जियां अधिक लें।

असमय बालों की सफेदी—नीली बोतल का जल सुवह-शाम तथा नारंगी बोतल का जल दोनों समय भोजन के वाद सेवन करें। नीला प्रकाश 30 मिनट तक सिर पर डालें। नीला-हरा तेल बराबर मिला कर दोनों समय सिर में धीरे-धीरे मलें। रात में तेल लगाते समय इसमें 4 बूंद नींबू का रस डाल लिया करें। सिर में साबुन लगाना एक-दम बन्द कर दें। धोने के लिए बेसन, दही, आंवला, त्रिफला या नींबू प्रयोग करें। भोजन में हरी पीली मौसमी सब्जियां प्रयोग करें। निश्चित लाभ हो जाएगा।

आमाशयिक व्रण (गैस्ट्रिक अल्सर)—नीली और हरी बोतल का पानी प्रतिदिन 4-5 बार 4-4 घंटे पर सेवन करें। आंवला, पपीता, केला, नारियल का पानी, दूध, मीठा रसीला आम का अधिकाधिक सेवन करें। चिन्ता, टेन्शन, आपाधापी और गर्म, तीक्ष्ण चीजों तथा मांस-मदिरा से सख्त परहेज रखें। पेट पर प्रतिदिन रात में नीला तेल बहुत हल्के हाथों से लगाएं। इससे लाभ हो जाता है।

हिचकी—इसमें नीली वोतल का जल 3/4 भाग और लाल वोतल का जल 1/4 भाग दिन में 6 वार दें। पीछे की ओर गर्दन एवं पसलियों

पर नीला तेल 3/4 भाग व लाल तेल 1/4 भाग मिलाकर धीरे-धीरे मलें। तुरन्त लाभ हो जाएगा।

पसली का दर्द—ठंडक आदि किसी भी कारण से पसलियों में दर्द हो जाता है। इससे सांस लेने में भी परेशानी रहती है। इसमें नीली बोतल का पानी 5-6 बार 3-3 घंटे पर देना चाहिए। इसके साथ ही लाल तेल की मालिश करना हितकारी है। नीला प्रकाश डालने से भी लाभ हो जाता है। इस स्थिति में कफ कारक, ठंडी चीजों से परहेज रखना चाहिए।

शरीर का दुबलापन—पीली व नीले रंग की बोतलों का पानी बराबर-बराबर लेकर दिन में 2 बार पिलाएं। सुबह-शाम रश्मि सिंचित घृत 3-3 चम्मच में 1-1 चम्मच मधु मिलाकर चाटें। भोजन के बाद दोनों समय नारंगी रंग की दवा दें। प्रातःकाल खुले मैदान में दौड़ें या व्यायाम करें। भोजन में दूध-घी, केला, फल, मौसमी सब्जियां अवश्य शामिल करें।

नशे की गर्मी उतारना—भांग, चरस, अफीम, शराब जन्य नशा, गर्मी और उसके अन्य सभी विकारों में नीले और हरे रंग की बोतल के जल को 6-8 बार पिलाना चाहिए। नीले तेल को सिर, तलवों व रीढ़ पर हल्के हाथों से मलें। थोड़ी ही देर में आराम आ जाएगा।

स्वर भंग (आवाज रुंधी होना)—नीले रंग की बोतल का पानी दिन में 4 बार दें। इसके साथ ही दिन में 4 बार नीले रंग की बोतल के जल से ही गरारे करायें। पहले ही दिन लाभ हो जाएगा अन्यथा कुछ दिन और देते रहें।

मानसिक उलझन-बेचैनी—नीले व पीले रंग की बोतल का पानी दिन में 4-5 बार दें। सिर व मेरुदण्ड पर नीले तेल की मालिश प्रातः-सायं करायें। पेडू पर पीली किरण तापी मिट्टी की गीली पट्टी रात में 1 घंटे तक रखें। तीन दिन में ही तबियत ठीक हो जाएगी।

अत्यधिक डकारें—यह गैस बनने और उर्ध्वगामी होने का लक्षण है। इसमें नारंगी रंग की बोतल का जल दिन में 3-4 बार दें। सप्ताह में एक दिन उपवास रखें जिसमें केवल नींबू का रस पानी में डाल कर लें। यदि दुर्बलता लगे तो प्रति गिलास 2 चम्मच शहद या ग्लूकोज मिला लिया करें। भूख से कुछ कम आहार और तले हुए भारी पदार्थों से बचाव जरूरी है। हल्का व्यायाम या टहलने की आदत बनावें।

फुलबहरी या श्वेत कुष्ट (Leukoderma)—यह वास्तव में कुष्ट रोग नहीं है। बल्कि इसमें किसी कारण से कहीं-कहीं पर त्वचा का रंग परिवर्तित होकर सफेद दाग पड़ जाते हैं। आयुर्वेद तथा ऐलोपैथी में इसका एकमात्र उपचार बावची नामक जड़ी-बूटी का सेवन है।

सूर्य चिकित्सा बहुत सुरक्षित है और धैर्यपूर्वक लम्बे समय तक करने से बहुत से रोगियों को लाभ हो जाता है। इन रोगियों के रोग-ग्रस्त अंग पर प्रातः और सायंकाल सूर्य का लाल प्रकाश लगभग 15-15 मिनट तक डालना चाहिए तथा रात्रि में नारंगी बोतल का तेल दागों पर लगाते रहना चाहिए।

पुराना जुकाम—दिन में कई बार गर्म पानी पिएं। भोजन केवल आधा पेट करें। कब्ज न होने दें। ये सामान्य उपाय साधारण जुकाम के हैं जो स्वयं ही एक हफ्ते में ठीक हो जाया करता है। अगर जुकाम लम्बा खिचता दिखे तब ही चिकित्सा करना चाहिए। अगर नथुने बन्द हों तो नारंगी बोतल का पानी 4-4 घंटे पर पिलाएं। सिर पर हरा तेल मलें तथा हरा पानी जरा गुनगुना करके नाक में सुड़कें। अगर नाक बह रही हो तो नीला तेल सिर पर मलें।

रक्त पित्त—(नाक, मुख, मूत्र, गुदा आदि से रक्त स्राव होना) नीले रंग की बोतल का पानी 3/4 भाग, हरी बोतल का पानी 1/4 भाग

दिन में 6 वार तक पिलायें। उग्र, गर्म, तीक्ष्ण पदार्थों से परहेज और सौम्य, सुपाच्य आहार उपयोगी है। हरी दूव धोकर उसे चवाया करें और उसका रस चूस कर खीझड़ थूक डाला करें। ऐसा 4-6 वार करना चाहिए। इस चिकित्सा से कठिन से कठिन रक्त पित्त ठीक हो जाता है। इसमें आंवलों व रीठा का सेवन अति हितकर है।

घेधा या गिल्हड़ (Goiter)—मनुष्य के गले में उपस्थित थायरायड ग्रन्थि थायराक्सीन नामक एक पदार्थ का उत्पादन करती है जो शरीर और मस्तिष्क की कार्य शक्ति, भोजन के चयापचय तथा शारीरिक विकास और वृद्धि के लिए आवश्यक है। इस पदार्थ के उत्पादन के लिए थायरायड ग्रन्थि को आयोडीन की आवश्यकता पड़ती है। भोजन में आयोडीन की कमी रहने से थायरायड ग्रन्थि को इस पदार्थ को उत्पन्न करने के लिए वहुत परिश्रम करना पड़ता है जिससे इसका आकार वढ़ कर रोगी का गला फूल जाता है। हिमालय की तलहटी में पचासों जिले ऐसे हैं जहां के पीने के पानी में आयोडीन की कमी है जिसके कारण यहां के बहुत से निवासियों का गला फूल जाता है।

आजकल वाजार में आयोडीन युक्त खाने का नमक (Iodized salt) मिलता है जो सामान्य नमक से वहुत मामूली सा मंहगा होता है। टाटा कम्पनी का बना यह नमक आजकल हर नगर में मिलने लगा है। भोजन में सादा नमक के स्थान पर इसका प्रयोग करने से परिवार के किसी भी सदस्य का गला फूलने का डर नहीं रहता। आयोडाइज्ड नमक में एक विशेष गुण यह भी है कि जो गर्भवती स्त्रियां इसका सेवन करती हैं उनके गर्भ से जीवित वच्चा उत्पन्न होने के अवसर वढ़ जाते हैं।

गिल्हड़ के रोगी के गले पर प्रातःकाल लाल रंग का प्रकाश 15-20 मिनट तक डालना चाहिए और रात्रि में नारंगी रंग का तेल लगाएं। लाल रंग से आयोडीन की पूर्ति हो जाती है।

अध्याय 7

सूर्य चिकित्सा के आजमूदा नुस्खे

पाचन संस्थान के रोग

पुरानी कब्ज, बेचैनी, कमजोरी—हरी बोतल का पानी दिन में तीन बार पिएं। अनिद्रा दूर करने के लिए रात्रि में नीला तेल सिर और मस्तक पर मलें।

पुरानी कब्ज, कठोर मेदा—इन लोगों को हरी बोतल का पानी एक चाय का कप भर कर सुबह निहार मुंह पीने का नियम बना लेना चाहिए। कब्ज दूर करने के लिए हरा पानी बहुत उपयोगी है।

मेदे की खराबी से बुखारात (वायु) का ऊपर चढ़ना, खाने के बाद ज्यादा रात तक नींद न आना—नीला पानी दिन में तीन-चार बार पिएं।

कब्ज, भूख न लगना—हरा पानी दिन में तीन बार पिलाएं। भोजन करने के 10 मिनट बाद नारंगी बोतल की चीनी सेवन कराएं।

कौड़ी प्रदेश में दर्द—भोजन के बाद नारंगी पानी पिलाएं।

पेचिश, पीले दस्त होना—नीला पानी दिन में 5-6 बार पिलाएं। थोड़ा-सा दूध नीली बोतल में भर कर धूप में रख कर ठण्डा होने पर पिलाएं।

पेचिश, हरे या सफेद दस्त—नारंगी पानी दिन में 3-4 बार पिएं। पेट पर नीला तेल मलें।

मामूली पेचिश (खून मिली)—दो-दो घंटे बाद नीला पानी पिलाएं। इससे खून आना बन्द हो जाएगा। फिर नारंगी बोतल का पानी दो दिन

तक चार-चार घंटे पर पिलाएं। इससे आंव निकल जाएगी। इसके बाद कुछ दिनों तक नीली बोतल का पानी पिलाते रहें ताकि रोग निर्मूल हो जाए।

मामूली पेचिश (खून न आता हो)—हरा तथा नीला पानी बराबर मात्रा में मिलाकर घंटा-घंटा भर बाद पिलाएं।

पेचिश आंव के साथ—पहले दो दिन तक नारंगी पानी 4-4 घंटे बाद पिलाएं। इससे आंव निकल जाएगी। इसके बाद पूर्णतः ठीक होने तक नीला पानी दिन में तीन-चार बार पिलाते रहें। पेट में दर्द हो तो नीला तेल पेट पर मलें।

डकार, पेट की गुड़गुड़ाहट—नारंगी पानी दिन में 3-4 बार पिलाएं।

गर्भवती को उल्टी, जी मिचलाना—नीला पानी दिन में 3-4 बार पिलाएं।

खराब हाजमा, सिर दर्द, पेट में दर्द, छटे-सातवें दिन उल्टी, दिन में छः-सात बार पाखाने जाना, टट्टी में कभी-कभी खून भी आना—नीला तेल सिर और दिल के क्षेत्र में मलें। हरा तथा नारंगी पानी बराबर मात्रा में मिलाकर आधा-आधा कप मात्रा में दिन में छः बार लगभग एक महीने तक सेवन करें।

पेट में गैस, वायु न सरना, पेट सख्त—पेट पर हरे तेल की मालिश करें और हरा पानी दिन में 5-6 बार पिएं।

पेट में अफरा—नीला तथा नारंगी पानी बराबर मात्रा में मिलाकर पिलाएं। पेट पर लाल तेल मलें।

रेलगाड़ी या मोटर में उल्टी आना—ऐसे लोगों को यात्रा आरम्भ करते समय एक शीशी में नारंगी चीनी या मिश्री अपने पास रखना चाहिए। जैसे ही जी मिचलाए यह मिश्री चूसना शुरू कर दें।

वायु गोला, मेदे व पेट में दर्द, जिगर में भी दर्द—नारंगी पानी दिन में चार बार पिलाएं। जिगर के दर्द के लिए नीला पानी पिलाएं।

जी मिचलाना, पर कै न होना—गहरी नीली बोतल का पानी पिलाओ।

कलेजे में जलन, दिमाग भारी, पेट में गैस, दिल धड़कता हो—पेट और कमर पर पसलियों से नीचे हरा अलसी का तेल मलें। खाना खाने के दस मिनट बाद दिन में तीन बार नारंगी बोतल का जल पिलाएं। नीला तेल सिर पर मलें।

कब्ज, भूख न लगना, कुछ हरारत और खांसी—नीला तथा नारंगी पानी बराबर मात्रा में मिलाकर पिलाएं। कमर और पेट पर हरा तेल मलें। कब्ज दूर करने के लिए कभी-कभी सोते समय सफेद बोतल तथा हरी बोतल का पानी बराबर मात्रा में मिलाकर पी लिया करें।

कब्ज, पाखाना बदबूदार—सख्त मेदे और गरम मिजाज वाले को 1 भाग नारंगी व 2 भाग हरा पानी मिलाकर पिलाओ। बादी मिजाज और नरम मेदे वाले को हरा पानी दें। कब्ज बहुत सख्त हो तो तीन-चार बार सफेद और हरा पानी बराबर मात्रा में मिलाकर एक-एक कप रात्रि में सोते समय पिलाएं।

कब्जियत में पाखाना सख्त होना—हरा और नीला पानी बराबर मात्रा में मिलाकर सोते समय एक चाय का कप भर कर पिलाएं।

कलेजे में जलन—हरा तेल पेट पर मलें। नारंगी तथा नीला पानी बराबर मात्रा में मिलाकर चौथाई-चौथाई कप दिन में 3-4 बार पिएं।

पुरानी बदहज्मी—नारंगी बोतल की चीनी खाना खाने के बाद थोड़ी-सी खा लेने से खाना शीघ्र पच जाता है।

बादी चीजें या चावल आदि खाने से हाजमा खराब हो—एक भाग नारंगी तथा 2 भाग हरा पानी मिलाकर भोजन के बाद पिएं।

बदहज्मी से दस्त—नारंगी या हरा और सफेद बोतल का पानी बराबर मात्रा में मिला कर पिएं।

जिगर बढ़ा हुआ, पुराना बुखार, बेचैनी, नब्ज कमजोर, बुखार 105°, पीला पित्त उल्टी में आता हो—नीला तेल जिगर और आमाशय

क्षेत्र पर और सिर पर दिन में दो बार 15-15 मिनट तक मलें। दो-दो घंटे बाद नीली मिश्री 5-5 ग्राम चूसने को दें। दो दिन बाद नीला तथा नारंगी पानी आधा-आधा कप दिन में दो-तीन वार पिलाएं।

बच्चे का जिगर—बच्चे का जिगर जब पित्त के प्रकोप से बढ़ता है तो पेशाब, पाखाना पीला हल्दी सा, मुंह कडुआ, दबाने में सख्त तो हो परन्तु कुछ लचक भी हो और बुखार ज्यादा हो तो हरा और नीला तेल बराबर मात्रा में मिलाकर पेट पर मलें तथा हरा और नीला पानी बराबर मिलाकर पिलाएं।

जब जिगर, कफ के कुपित होने से बढ़ता है, तो मुंह का स्वाद मीठा, दबाने से ईंट जैसा सख्त, बुखार थोड़ा-सा, पाखाना सफेदी मायल पीला हो तो हरा और लाल तेल बराबर मात्रा में मिलाकर पेट पर लगायें। हरा तथा नारंगी पानी बराबर मात्रा में मिलाकर पिलाएं। एक दो दिन बाद सारे पेट पर सफेद और हरा तेल बराबर मिला कर लगाएं। इससे कब्ज दूर होकर पेट पटक जाएगा।

मेदे की सूजन से पेट में दर्द—नीला पानी पीना चाहिए।

बच्चों के हरे पीले दस्त सर्दी से हों—नारंगी पानी पिलाएं।

बच्चों के दांत निकलने से दस्त—सफेद बोतल का पानी दो-दो चम्मच दिन में 6-7 बार पिलाएं।

पेट का दर्द बादी चीज तरबूज आदि खाने से—लाल तेल पेट पर मलें तथा नारंगी पानी या नारंगी चीनी खिलाएं।

गर्भवती की अपच—चार-पांच महीने तक दिन में चार बार हरी बोतल का पानी पिलाते रहें। इसके पश्चात तीन महीने तक 2 भाग हरा तथा 1 भाग नारंगी पानी मिलाकर इसी प्रकार दें। इसके बाद हरा तथा नारंगी पानी बराबर मात्रा में मिलाकर सप्ताह में दो बार दें। पेडू पर नीला तेल भी प्रतिदिन 15 मिनट तक हल्के हाथ से मलें।

पुराना अतिसार या संग्रहणी—इसमें नीला पानी 3/4 भाग तथा नारंगी रंग का पानी 1/4 भाग मिला कर दिन में 3-4 बार देते रहें।

इसके साथ ही 21 दिन तक रोगी को खाने में केवल गाय का मट्ठा ही पिलाएं। इसके बाद धान की खीलों को मट्ठे में उवाल कर दें। फिर मट्ठे के साथ मूंग की खिचड़ी सेवन कराएं। वहुत दिनों तक हल्का सुपाच्य भोजन देना जरूरी है।

बच्चों का चौंक पड़ना व हाथ-पैर ऐंठना (कम्हेड़े)—यह रोग प्रायः बच्चे को बदहज्मी के कारण होता है। बच्चे को नीला पानी पिलाएं, सिर व माथे पर नीला तेल मलें तथा चेहरे पर नीली रोशनी डालें।

आंतों की सूजन—नीला पानी पिलाएं। नीला तेल सारे पेट पर मलें।

यकृत तिल्ली का बढ़ जाना—कभी-कभी नारंगी या नीला तेल मलें। रात को नारंगी या नीला पानी पिलाएं।

पेट के कीड़े—बच्चों व कभी-कभी बड़ी आयु के व्यक्तियों की आंतों में भी कई प्रकार के कीड़े (Worms) उत्पन्न हो जाते हैं। जिन स्थानों में सफाई व स्वच्छता का अभाव रहता है वहां के रहने वाले बच्चे इन कीड़ों का शिकार ज्यादा होते हैं। कुछ कीड़े नारंगी पानी पिलाने से मर जाते हैं। पेट में कीड़ों का सन्देह होने पर पहले दो-तीन दिन नारंगी रंग का पानी पिलाना चाहिए और उसके पश्चात् हरा तथा नारंगी पानी मिलाकर कुछ दिन पिलाएं। गुदा में अलसी का हरा तेल दिन में दो-तीन बार लगाएं। इससे गुदा के चुरने कीड़े गिर जाते हैं। कई बार हरा तथा सफेद वोतल का पानी बराबर मात्रा में मिला कर इससे एनीमा देने से भी कीड़े मर जाते हैं।

अर्श (बवासीर)—बादी बवासीर में पीली अथवा हरी वोतल का पानी दिन में चार बार पिलाएं।

खूनी बवासीर में नीली बोतल का पानी या नीली बोतल में सूर्य तपित चीनी दिन में चार बार सेवन कराएं।

दोनों प्रकार की बवासीर में नीले पानी से गुदा को दिन में कई बार धोएं तथा रात्रि में नीले तेल में एक रुई का फाहा तर करके गुदा पर

बांध लिया करें। गुदा स्थान पर नीले कांच या सैलोफेन से नीला प्रकाश प्रतिदिन आधा घंटा डालने से बहुत शीघ्र लाभ होता है।

नाफ टल जाना—नाभि के चारों ओर लाल तेल मल कर रोगी को सीधा लिटा दें। अब रोगी के सीधे पांव के तलवे में तीन मुक्के लगाएं। नाफ अपनी जगह आ जाएगी

कान, नाक व गले के रोग

कान का दर्द अचानक (ठण्ड आदि लगने से)—कान के बाहर लाल तेल मलें।

कान का दर्द, कान के अन्दर सूजन या फुंसी हो—कान में नीला तेल डालो। कान के आसपास नीला तेल मलो।

कान में पीप, खुजली—कान में फुंसी पककर पीप आने लगे तो नीले पानी से सावधानी के साथ पिचकारी करें और कान के ऊपर नीला तेल लगाएं।

कान से पीप बहना तथा दर्द—कान के बाहर लाल तेल लगाएं और एक बूंद लाल तेल कान में डालें। जरूरत हो तो नारंगी पानी से कान धोएं।

बहरापन—कान पर लाल रंग का प्रकाश डालें तथा कान में लाल तेल डालते रहें।

कान से पीप बहने के साथ बहरापन—कान पर लाल रंग का प्रकाश प्रतिदिन 15 मिनटों तक डालें। यदि इससे पूर्ण लाभ न हो तो प्रतिदिन 10 मिनट लाल प्रकाश डालने के बाद 5 मिनट तक हरा प्रकाश डालें।

कुनैन के असर से बहरापन—नीला पानी चार बार एक-एक औंस पिलाएं।

कनफेड़े (Mumps)—इस रोग में कान व गले के बीच की ग्रन्थि में सूजन आ जाती है। यह संक्रामक रोग है और अपने आप ही ठीक हो जाता है। परन्तु इससे बच्चों को कष्ट बहुत उठाना पड़ता है। इस रोग में सूजन वाले स्थान पर नीला तेल चुपड़ दें। हरे पानी में चौथाई भाग सफेद बोतल का पानी मिलाकर पिलाएं।

नाक में खुजली, छींकें आना, गला छिलना—नीला तेल कनपटियों पर दस-दस मिनट दो-तीन दिन मलने से आराम हो जाएगा।

नाक के अन्दर फुन्सी व सूजन—सूजन गर्म हो तो नीला तेल अन्यथा हरा तेल जरा गुनगुना करके लगाओ। सख्ती कम न हो तो अलसी का तेल लगाओ।

जुकाम से सूँघ न सकना—नारंगी, नीला तथा सफेद बोतल का पानी वरावर-वराबर मात्रा में मिलाकर आधा-आधा कप दिन में तीन वार पिएं। नारंगी व नीला तेल वरावर मात्रा में मिला कर रोजाना तीन बार 10-10 मिनट तक कनपटियों पर मलें।

नाक से बदबू आना—नमक मिले पानी से नाक साफ करके रुई से हरा या नीला तेल लगाएं और चेहरे पर (विशेष तौर से नाक के अन्दर) हरा प्रकाश डालें।

नकसीर—नीला पानी नाक में चढ़ाएं।

मुंह में छाले—नीले या हरे पानी से गरारे करें। हरा पानी पिएं। अधिक शराब या चरस पीने से गर्मी से छाले पड़े हों तो नीला पानी पिएं और पेट पर नीला तेल मलें। छाले जाते रहेंगे।

मसूढ़ों की सूजन अथवा फोड़े के कारण दर्द हो तो नीले रंग की चीनी खिलाइए तथा मुंह पर नीले सैलोफेन से प्रकाश डालिए। नीले पानी से गरारे भी करने चाहिए।

पेट की खरावी से मसूढ़ों में दर्द हो तो नारंगी पानी पिलाइए।

बच्चों का मुंह आना—आयु अनुसार एक-एक या दो-दो चाय के चम्मच नीला पानी दिन में 8-10 वार पिलाएं।

दाढ़ में पानी लगना—हरी चीनी दाढ़ के पास रखें।

गले में खराश, जुकाम—हरे रंग की मिश्री चूसें।

हलक, तालू, जुबान पर कांटे, हलक में सूजन, ज्वर की खुश्की, अधिक प्यास—नीला तेल दो वार सिर पर और गले पर दस-दस मिनट तक मलो। हरा और नीला पानी दो-दो चाय के चम्मच 15-15 मिनट बाद पिलाएं।

गले में छाले—नीला पानी दो-दो चाय के चम्मच आधे-आधे घण्टे में पिलाएं और नीले पानी से ही गरारे कराएं।

गले में लाल छाले—हरा पानी पिलाएं व हरा तेल लगायें।

दांत का दर्द—मसूढ़े फूले हों तो नीले पानी से गरारे करायें और अगर मसूढ़े फूले न हों तो नारंगी पानी से गरारे कराएं।

सर्दी या अधिक बोलने से गला बैठना—नीला पानी पिएं व इसी से गरारे करें। नीली ग्लैसरीन लगाएं।

मुंह पर काले दाग—लाल तेल लगाओ।

हिचकियां—नीला तथा नारंगी पानी बरावर मात्रा में मिलाकर चार-पांच बार पिलाएं।

टान्सिल सूजना—नीली बोतल के पानी से गरारे करें, गले के बाहर नीले तेल की मालिश करें। गले के अन्दर नीली बोतल में तैयार ग्लैसरीन का पेन्ट करें। टांसिलों में पीप पड़ जाने पर हरे पानी से गरारे करें।

सीने के रोग

सूखी खांसी गले में खराश—नीली मिश्री चूसना तथा नीले पानी से गरारे करना चाहिए। गले में नीली बोतल की ग्लैसरीन लगाइए।

सीने में बलगम जमा हुआ—नारंगी तथा हरे रंग का पानी बरावर मात्रा में मिलाकर दिन में कई बार पिलाएं।

खाँसी में मैला बलगम निकले या नाक से पानी बहे—नीला तेल सिर पर मलें। नीला पानी पिएं। पुरानी खांसी में नारंगी रंग का पानी पिएं और नारंगी प्रकाश सीने पर डालें।

बलगमी खांसी—नीली बोतल में तैयार किया हुआ घी वताशे में रखकर खिलाएं। हरा पानी भोजन के पश्चात् तथा हरा और नीला पानी बराबर मात्रा में मिलाकर सुवह व शाम को पिलाएं। अगर रोगी को कब्ज हो तो हरा पानी प्रातःकाल नियमित रूप से कुछ दिनों पीते रहें।

कूकर खांसी (Whooping cough)—नारंगी पानी पिलाइए या नारंगी चीनी चूसकर खाने को दें। छाती और पीठ पर लाल तेल की मालिश करें।

पुरानी तर खांसी, दम उखड़ना, सिरदर्द, भूख की कमी, दिल की धड़कन—

1. लाल वोतल में तैयार किया गया अलसी का तेल सीने पर दो वार 10-10 मिनट तक मलिए।
2. सिर पर हरा तेल लगाएं।
3. नारंगी और हरी चीनी या मिश्री बरावर मात्रा में लेकर दिन में कई बार चूसना चाहिए।
4. आठ कप साधारण पानी में एक कप नारंगी पानी मिला कर दिन में यह पानी थोड़ा-थोड़ा करके कई बार पीना चाहिए।

श्वास नली में बलगम, फेफड़े कमजोर—नीला पानी पिलाएं। दिन में चार-पांच वार नीला पानी सादे हुक्के में गुड़गुड़ाओ तथा लाल पानी भी सादे हुक्के में रखकर गुड़गुड़ाओ।

तपेदिक प्रारंभिक अवस्था में—(1) नीला तेल सिर पर एक बार नित्य लगाइए। (2) सीने, पेट व पीठ पर नीला तथा लाल तेल वरावर मात्रा में मिला कर नित्य 15 मिनट तक मलें। (3) हाथ-पैरों पर एक बार लाल तेल रोजाना लगाएं। (4) नारंगी पानी 1 भाग, नीला पानी

2 भाग तथा सफेद बोतल का पानी 2 भाग मिलाकर सुबह- दोपहर और शाम को पिलाएं।

दमा या अस्थमा—इस रोग के उत्पन्न होने के वास्तविक कारण अभी तक नहीं मालूम हो सके हैं। कुछ लोगों को बचपन की आयु से ही दमा हो जाता है। कुछ लोगों को एलर्जी के कारण हो जाता है और बहुत से लोगों को धूम्रपान के कारण हो जाता है। दमा चाहे किसी भी कारण से हो, केवल औषधियों द्वारा यह ठीक नहीं हो सकता। इसके रोगी को अपना जीवन बहुत ही नियमित रखना चाहिए। स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए हरी सब्जियां व पौष्टिक खाद्य पदार्थों का सेवन व प्रतिदिन हल्का-फुल्का व्यायाम करना आवश्यक है। इन रोगियों को प्रतिदिन श्वास सम्बन्धी विशेष प्रकार के व्यायाम करने चाहिए जो मेरी पुस्तक **यौगिक चिकित्सा** (मूल्य 10 रुपये, प्रकाशक—वर्ल्ड बुक कम्पनी, 4531-दाईवाड़ा, नई सड़क, दिल्ली-6) में दिए हुए हैं। इन व्यायामों से रोगी के फेफड़े मजबूत बनते हैं जिससे उसका रोग कम होता है और स्वास्थ्य में वृद्धि होती है।

सूर्य चिकित्सा से दमे के रोगियों को बड़ी राहत मिलती है। इन रोगियों को प्रतिदिन प्रातःकाल कुछ मिनटों तक खुले बदन धूप में भी बैठना चाहिए। इनको हर बार भोजन करने के 15 मिनट बाद नारंगी बोतल का पानी आधा चाय का कप पीना चाहिए। इसके आधे घण्टे बाद फिर इतनी ही मात्रा में नारंगी पानी की दूसरी खूराक सेवन करना चाहिए। दमा के रोगियों को नारंगी रंग की बोतल में सूर्य किरण सिंचित चीनी हमेशा अपने पास रखनी चाहिए। जैसे ही उन्हें श्वास लेने में कष्ट प्रतीत होने लगे तो उसी समय थोड़ी-सी चीनी चूसनी चाहिए तथा 5-5 मिनट बाद थोड़ी-थोड़ी चीनी चूसते रहना चाहिए। इसके खाने से दौरा नहीं पड़ेगा। अगर दमे का दौरा पड़ जाए तो लाल तेल पीठ और सीने पर कुछ देर मलने से बड़ा आराम मिलता है। प्रातः

काल कमर के ऊपर के हिस्से तथा सीने पर नारंगी रंग का प्रकाश डालने से भी बहुत लाभ होता है।

हृदय रोग

मानसिक कमजोरी—शरीर पर नारंगी रंग का प्रकाश डालने से साहस, दृढ़ता एवं इच्छा शक्ति में स्थिरता आती है।

हृदय शूल (एन्जाइना पैक्टोरिस)—हरा पानी दिन में 2-3 बार पिलाएं।

दिल की कमजोरी से धड़कन बढ़ना—दिल पर नीले तेल की मालिश कीजिए। हाज्मा ठीक करने के लिए दोनों समय खाना खाने के वाद नारंगी तथा हरे रंग का पानी वरावर मात्रा में मिलाकर पिएं।

दिल को ताकत देने का एक टोटका इस प्रकार है। खालिस तांबे की एक गोल टिकली अठन्नी के वरावर या पुराने तांबे का पैसा लेकर इसमें छेद करके आग में तपाकर ठण्डा करके नीले रेशम के ताबीज में डालकर शुक्रवार के दिन दोपहर से पहले गले में इस प्रकार लटका लो कि दिल के आसपास रहे। इसे हमेशा पहने रहो। तीन महीने वाद गर्म करके नींबू से चमकाकर फिर पहन लो।

नेत्र रोग

आंखें दुखना, आंखों में सुर्खी, सूजन, किरकिराहट—हरी वोतल के पानी को चुल्लू में लेकर दोनों आंखों पर छपका मारकर दिन में कई बार धोएं। इसके वाद हरे पानी की ही चार-पांच वूंदें आंख में टपकाएं।

आई फ्लू—यह आंख दुखने का भयंकर रोग कुछ वर्षों के बाद प्रायः महामारी के रूप में फैलता है। बहुत-सी ऐलोपैथिक औषधियां इसमें व्यर्थ साबित हुई हैं। यह रोग भी हरे पानी से छपके मारकर आंखें धोने तथा हरा पानी आंख में टपकाने से ठीक हो जाता है। कुछ प्राकृतिक

चिकित्सकों ने हरी बोतल में गुलाब जल भर कर सूर्य किरणों से उपचारित करके इस रोग में प्रयोग किया था।

आंखों के रोहे—उपरोक्त रीति से हरे पानी से आंखें धोने तथा यही पानी आंखों में टपकाने से तथा रात्रि में सोते समय हरे पानी में कपड़ा भिगोकर इसकी पट्टी आंखों पर बांधने से रोहे कुकरे बहुत जल्दी ठीक हो जाते हैं।

आंखों की रोशनी कमजोर—आंखों के कुछ विशेष प्रकार के व्यायाम करने से आंखें सशक्त बनती हैं तथा नेत्र ज्योति में सुधार आता है। ये व्यायाम प्रसिद्ध अमेरिकन प्राकृतिक चिकित्सक डा० ऐडविन फ्लेटो की हिन्दी पुस्तक **मेडीकल व्यायाम** में दिए गए हैं। यह पुस्तक वर्ल्ड बुक कम्पनी, 4531-दाईवाड़ा, नई सड़क, दिल्ली-6 से मंगाई जा सकती है।

मोतिया बिंद—दिन में तीन-चार बार हरे पानी से आंखें धोएं तथा हरी बोतल में सूर्य तापित गुलाब जल आंखों में डालें।

बुढ़ापे में नजर गिरती जाना—(1) हरे पानी से दिन में 3-4 बार आंखों को धोएं तथा हरे पानी की ही कुछ बूंदें नेत्रों में टपकाएं।

(2) प्रातःकाल आंखें बन्द करके सूर्य के सामने खड़े होकर दस मिनट तक सूर्य की किरणें बन्द नेत्रों पर पड़ने दें। इस क्रिया के दौरान सिर को दाहिनी और बाईं ओर थोड़ा-थोड़ा घुमाते रहना चाहिए ताकि प्रकाश की किरणें सारी आंख पर बराबर पड़ें।

(3) उपरोक्त रीति से आंखों पर सूर्य किरणें डालने के बाद एक हरे रंग का सैलोफेन कागज लें और इसकी कई तहें करके हाथ से पकड़कर आंखों के आगे इस प्रकार रखें कि आंखें खोलकर इसमें से देखने पर सूर्य धुंधले रंग का गोल घेरा-सा दिखाई पड़े अर्थात् सूर्य की चमक आंखों पर न पड़े। इस प्रकार दस मिनट तक खुली आंखों पर हरा प्रकाश पड़ने दें। यह नेत्र ज्योतिवर्धक है। यह उपचार लम्बे समय तक करने से गिरती हुई दृष्टि थम जाती है।

नोट—सब प्रकार के नेत्र रोगों में हरा पानी अमृत तुल्य लाभ करता है। हरा पानी बनाने के लिए गंगा जल या वर्षा का पानी सर्व-श्रेष्ठ रहता है। अन्य प्रकार के पानी को एक बार उबालकर ठण्डा करके बोतल में भरना चाहिए।

वात रोग

कंधे का दर्द—प्राय: चालीस वर्ष की आयु या इसके पश्चात् कभी भी अचानक इस रोग का आक्रमण हो जाता है। प्राय: एक ही भुजा में यह रोग होता है। रोगी भुजा ऊपर उठाना असंभव हो जाता है, दाहिने बाएं भुजा हिलाने में यहां तक कि कमीज पहनने में भी बहुत दर्द होता है। अंग्रेजी में इस रोग को Frozen shoulder कहते हैं। देखने में आया है कि छ:-सात महीने के बाद रोग अपने आप ही जाता रहता है, परन्तु किसी में अधिक समय भी ले सकता है।

इस रोग में रात्रि में कन्धे पर लाल तेल मलना चाहिए तथा प्रात: काल लाल सैलोफेन के माध्यम से लाल प्रकाश कन्धे पर डालना चाहिए।

घुटनों का दर्द, सन्धि शोथ—घुटनों पर लाल तेल की मालिश करें तथा सैलोफेन पेपर से लाल सूर्य प्रकाश घुटनों पर 25 मिनट तक डालें। हर बार भोजन के पश्चात् नारंगी रंग का पानी पौन-पौन कप पिलाएं। प्रात:काल और शाम को हरा पानी पिलाएं। इन लोगों को दरम्याने साइज का एक अदद एकपुतिया लहसुन ऊपर का छिलका साफ करके किसी चीज से जरा-सा कुचलकर प्रात:काल पानी के साथ चबाकर खा लेने से बड़ा लाभ होता है। जिन लोगों का वजन ज्यादा है उन्हें अपना वजन भी कम करना चाहिए क्योंकि शरीर का भारी बोझ उठाने से घुटनों के जोड़ भी जल्दी घिस जाते हैं।

पट्ठों का दर्द, गर्दन और कमर का दर्द—लाल तेल दर्द वाले स्थान पर मलें तथा लाल सैलोफेन पेपर से उस स्थान पर 15-20 मिनट तक लाल प्रकाश डालें। हर बार खाना खाने के बाद नारंगी रंग का पानी दें।

लकवा चेहरे का (Facial Paralysis)—चेहरे पर लाल सैलोफेन पेपर द्वारा प्रकाश डालें और नारंगी पानी पिलाएं।

अर्धांग, फालिज या पक्षाघात—प्रभावित अंग पर लाल तेल मलें व लाल प्रकाश डालें।

पैर में मोच, एड़ी में दर्द, ठण्ड या परिश्रम से पिण्डलियों में दर्द—लाल तेल की मालिश करें।

विशेष नोट—सूर्य की सतरंगी किरणों में पाई जाने वाली लाल किरणों को इन्फ्रारैड किरणें कहा जाता है। इन किरणों की तासीर बहुत गर्म है। ये रक्त संचार को उद्दीपन देती हैं जिससे वात रोगों में बड़ा लाभ होता है। आजकल प्रसिद्ध बिजली उपकरण निर्माता फिलिप्स कम्पनी ने इन्फ्राफिल (Infrafil) नामक एक लैम्प का आविष्कार किया है। कमर, घुटने आदि स्थानों के दर्द और मोच आदि में इस लैम्प का प्रकाश डालने से बहुत शीघ्र लाभ होता है। शरीर के प्रभावित अंग से लगभग 15 इंच दूर इस लैम्प को रखकर स्विच आन कर दें तो बल्ब में से लाल रंग का गर्मी देने वाला प्रकाश उस अंग पर पड़ कर वहां रक्त प्रवाह को बढ़ा देगा और दर्द कम हो जाएगा। यह उपकरण लगभग 150 रुपये मूल्य का है।

अध्याय 8

किरणतापी औषधियां

जैसाकि पाठकों ने इस पुस्तक में अनेकों स्थानों पर पढ़ा होगा कि रंगीन कांच की बोतल में रखा हुआ साधारण पानी भी सूर्य की किरणों के प्रभाव से औषधि बन जाता है परन्तु भारत में बहुत से पुराने विचारों के चिकित्सक ऐसे भी हैं जो कुछ आयुर्वेदिक औषधियों को सूर्य किरणों में तपाकर इनके गुण बढ़ा लेने का दावा करते हैं। आयुर्वेद चिकित्सा में सूर्यतापी शिलाजीत पचासों वर्षों से प्रसिद्ध है। यहां हम कुछ ऐसे प्रयोग दे रहे हैं जिनको सूर्य किरणोपचार द्वारा अधिक प्रभावशाली बनाया जा सकता है ऐसा भारत के कुछ प्रसिद्ध सूर्य किरण चिकित्सकों का मत है।

सूर्यतापी नीम का तेल

नीम की निम्बौली का तेल स्वयं में ही जीवाणुनाशक एवं व्रणों को भरने के गुण रखता है। आजकल यह तेल कपड़े धोने के साबुन बनाने के काम में लाया जा रहा है क्योंकि यह बहुत सस्ता (लगभग 10 रुपये प्रति किलो) तेल है। इस तेल को हरी बोतल में डालकर दो-तीन महीने तक धूप में रखने से तैयार हो जाता है। सब प्रकार के चर्म रोगों में इसे प्रयोग कर सकते हैं। इसे 'दो गुनी पावर' वाला तेल कहा जा सकता है।

सूर्यतापी चूर्ण

(1) बबूल की कच्ची फलियों को सुखाकर कूटकर कपड़छन कर लें। इस चूर्ण को गहरे नीले रंग की बोतल में तीन महीने तक धूप में

रखें यह चूर्ण 5 ग्राम मोठा मिले गुनगुने दूध के साथ प्रातः काल सेवन करने से बल वीर्य बढ़ता है तथा अस्थियां मजबूत बनती हैं।

(2) अच्छी पकी हरड़ को कूट छानकर इस चूर्ण को हल्की पीली तथा नीली बोतलों में आधी-आधी बोतल तक भरकर तीन महीने तक धूप में रखें फिर दोनों चूर्णों को आपस में मिलाकर रख लें। यह चूर्ण एक ग्राम आधा कप पीली बोतल के पानी के साथ प्रतिदिन एक बार सेवन करते रहने से शरीर निरोग रहता है और आयु में वृद्धि होती है।

(3) 50 ग्राम सूखी बेल गिरी और 50 ग्राम सफेद कत्था हमामदस्ते में कूट कर कपड़छन करके पौन भाग तक गहरी नीली बोतल में तीन महीने तक धूप में रखें। रोजाना दो बार बोतल को हिलाते रहें। यह चूर्ण 1 ग्राम (एक माशा) आधा कप नीली बोतल के पानी के साथ दिन में तीन बार सेवन कराने से दस्तों में तुरन्त लाभ होता है।

(4) बड़ी जाति की पकी हुई मीठी जामनों को सुखाकर कूट-छान कर नीली और हरी बोतल में एक-डेड महीने धूप में रखें। इसमें से 1 ग्राम नीली और 1 ग्राम हरी बोतल का चूर्ण आधा कप पीली बोतल के जल के साथ सुबह शाम सेवन करने से मधुमेह रोग में बहुत लाभ होता देखा गया है।

सूर्यतापी गुग्गुल

हरड़ 10, बहेड़ा 20, आंवले 40 तथा शुद्ध साफ गुग्गुल 100 ग्राम को डेढ़ किलो पानी में रात को भिगो दें और प्रातःकाल लोहे की कड़ाही में डालकर औटाएं। मिश्रण को बराबर चलाते रहें नहीं तो गुग्गुल जल जाएगा। आधा पानी रहने पर काढ़े को छान लें और पुनः कड़ाही में पकाएं। जब मिश्रण गाढ़ा होने लगे तो उसे आग से उतार कर इसमें बायविडंग, गिलोय, पिप्पली, नौसादर, कालीमिर्च और सोंठ का चूर्ण 3-3 ग्राम मिलाकर एक चौड़े मुंह की गहरे नीले रंग की शीशी में भरकर तीन महीने तक धूप में रखने पर दवा तैयार हो जाती है।

इसकी मात्रा 2 ग्राम सुबह और 2 ग्राम शाम को ताजा पानी के साथ दें। इस सूर्यतापी गुग्गुल से समस्त प्रकार के वात रोग, आम वात, अर्श, वीर्य दोष नष्ट होकर शारीरिक शक्ति और नेत्र ज्योति बढ़ती है।

सूर्यतापी त्रिफला हिम

त्रिफला (हरड़, बहेड़ा, आमला) 100 ग्राम को ढाई बोतल पानी में एक कोरी हांडी में रात को भिगो दें और सवेरे बारीक कपड़े की चार तहें करके उसमें छानकर यह जल नीली-हरी और पीली बोतल में लगभग पौन-पौन बोतल भरकर एक महीने तक धूप में रखें। जब किसी की आंखें दुखने आवें तो नीली तथा हरी बोतल का हिम समभाग लेकर कपड़े की चार तहों में से छानकर आंखें धोने वाले शीशे के कप में डाल कर इससे प्रातःकाल पांच मिनट तक आंखें धोई जाएं तथा रात्रि में सोते समय पीली बोतल का हिम आधा कप पी लिया जाए। कुछ दिनों नियम पूर्वक यह चिकित्सा करने से आंखों के समस्त रोग नष्ट होते हैं और नेत्र ज्योति बढ़ती है।

परिशिष्ट

सौर चिकित्सा का व्यावहारिक प्रशिक्षण

हमारे बहुत से पाठकों की इच्छा होगी कि सौर चिकित्सा का व्यवहारिक प्रशिक्षण भी ले लिया जाए जिससे भविष्य में अपने परिवारजनों तथा अन्य लोगों की चिकित्सा करके अन्य चिकित्सा पद्धतियों द्वारा इलाज के कमरतोड़ खर्चे से बचा जा सके। इन लोगों की सूचना के लिए हम बता दें कि इस समय हमारे देश में सूर्यकिरण चिकित्सा में अत्यन्त अनुभवी एक सज्जन हैं जिनका नाम है डा० द्वारकानाथ नारंग। आप विगत वीस-पच्चीस वर्षों से इसी चिकित्सा पद्धति के प्रसार और प्रचार में लगे हुए हैं। आपने हजारों रोगियों का न केवल निःशुल्क उपचार ही किया है बल्कि इस विषय की ट्रेनिंग देने के लिए समय-समय पर भारत तथा विदेशों में अपने खर्चे से कैम्प भी लगाते रहते हैं।

डाक्टर साहब ने सूर्य चिकित्सा पर एक उत्तम पुस्तक की भी रचना की है जिसका नाम है 'सूर्य किरण चिकित्सा'। इस पुस्तक का मूल्य 25 रुपये है। इस पुस्तक में डाक्टर साहब ने इस चिकित्सा पद्धति का सम्पूर्ण ज्ञान देने के साथ ही सैकड़ों ऐसे रोगियों के नाम मय उनके पते के छापे हैं जो अन्य चिकित्सा पद्धतियों पर हजारों रुपया खर्च करने के बाद भी ठीक नहीं हो पा रहे थे परन्तु डाक्टर साहब के परामर्श से सूर्य किरण चिकित्सा करने से कुछ ही दिनों में चमत्कारिक रूप से स्वस्थ हो गए।

डाक्टर साहब का पता यह है—

डा० द्वारकानाथ नारंग, एन० डी०
ट्रस्टी—ईश्वरदास नारंग चैरिटेबिल ट्रस्ट
34 E/23 पटेल नगर (ईस्ट)
नई दिल्ली-110008